[illegible]

॥ ॐ ॥

આરોગ્ય રક્ષા.

ભાગ ૧ લો.

આરોગ્યતા અને શુદ્ધ હવાપાણી.

A Hand-book on Practical Sanitation.

[illegible]

કર્તા,

મોતીલાલ [illegible]

એલ. એમ. એસ.

આસીસ્ટંટ સર્જન.

જુનાગઢ-સ્ટેટ મેડીકલ સર્વીસ.

જુનાગઢ.

[illegible]

આવૃત્તિ ૨ જી.

સંવત્ ૧૯૬૧—ઈ. સ. ૧૯૦૫.

અમદાવાદ—[illegible] પ્રીન્ટીંગ પ્રેસ [illegible]

[illegible] પ્રેસ.

કીંમત ૦—૩—૦

[illegible]

Designed especially for compulsory instruction in primary & girl schools and as a useful Home-talk.

॥ ૐ ॥

બાલ રક્ષણ.

ભાગ ૧ લો.

આરોગ્યતા અને ગૃહ વ્યવસ્થા.

A Hand-book on Practical Sanitation.

કન્યાઓ અને સ્ત્રીઓને સહેલું થવા માટે.

કર્તા,

મોતીલાલ ત્રીકમજી અવાશીયા.

એલ. એમ. એસ.

આસીસ્ટંટ સરજન.

જુનાગઢ-સ્ટેટ-મેડીકલ સરવીસ.

જુનાગઢ.

આવૃતિ ૨ જી.

સંવત ૧૯૬૧—ઈ. સ. ૧૯૦૫.

વઢવાણ કેમ્પ—"આર્ય વિદ્યા પ્રકાશ" પ્રીન્ટીંગ પ્રેસ.

કીંમત ૦—૩—૦

જથાબંધ ખરીદનારને અમુક કમીશન આપવામાં આવશે.

DEAR READER,

The following pages form part of my small manual on Bāl-Raxana or the house-wife's companion–the necessity for the same has been fully explained in the preface to part II. Maternal ignorance forms a prominent cause of preventable disease generally & of the heavy child-mortality in this country, as shown in detail by statistical references in the preface to part II to which you will please refer.

In the first edition sanitation & the treatment of disease were incorporated in the same volume. However, according to advices received from various educational officers, it has been thought expedient, in this second edition to divide the book into two parts:—Part I to contain lessons on practical sanitation for the Junior classes, while part II is devoted to the prevention & treatment of disease for the Senior classes of our girl-schools & for famale readers generally for home-study. It must be understood however that for private study among ladies or as a useful Home-talk, both parts are equally useful as one of them is necessarily a sequel to the other. The all important chapter on Nursing has been for obvious reasons placed in part I so that an elementary knowledge of it may be impressed on the mind, which may bear fruit in later life. In fact Nursing is as a rule conspicuous by its absence in native life generally, & this evil must be removed by making it compulsory in girl-schools that is to say in the higher standards.

I hope in this amended form the two parts will serve

a useful purpose in our social economy, especially if they meet with some favour from the leaders of education in the country, as thereby we are likely to gain a step in the right direction viz—the advancement of female education on a practical basis—not merely songs that please a few & benefit nobody—but an attempt to establish a better standard of life—an inculcation of the first principles of healthy living.

It is little use talking of Damayantī & Lilavati—as samples of Indian woman-hood; good old specimens they are. But please consider for a while the bulk of female illiteracy & the low standard of knowledge & comfort found in the average woman in the street at the present-day, & you will be inclined to do something, & help this humble attempt.

The present edition has been thoroughly enlarged & revised and there has been an appreciable reduction in its price. I hope it will continue to receive the same support as its predecessor from the educational department & from the general public; any suggestions will be very thankfully accepted.

Yours truly,
M. T. Avasia
L. M. S.

11-9-05.
Veraval.

પ્રસ્તાવના આવૃતિ પહેલી.

નાંના બાળકના રક્ષણ અર્થે આવા ટૂંકા કવિતા રૂપે સારની જરૂરીઆત વિષે લાંબી પ્રસ્તાવનાની જરૂર નથી. બાળકની વ્યાધિઓના નિવારણનું યોગ્યજ્ઞાન દરેક માતાએ મેળવવું જોઇએ; જેથી કરીને બાલકને ઉછેરવામાં તથા રોગ–નિવારણ અર્થે તેમજ દરદ થતું અટકાવવા માટે તેઓ પોતાથી થોડો ઘણો ઉપાય કરી શકે. કેટલાએક લોકો દેવને દોષ દ્યે. દરદ અટકાવવાની વાત સમજતા નથી; હાલના વેદાનો એક કાનુંન એવો છે કે દરદ થતું અટકાવી સકાય; એટલે કે સારી હવા: હલકો ખોરાક અને સામાન્ય સાવજતથી દરદ થતું અટકી શકે છે. મોટા શેહેરોમાં મ્યુનીસીપાલીટી અથવા સુધારા ખાતું હોય છે તે દરદની અટકાયત માટેજ પેદા થએલું છે. સુધરેલા દેશના જાણરૂથી પણ ધિક્ મકાન, અંધારૂં, સડતું અન્ન, અને માખીથી બણ બણતાં, ગંદાં કપડાં અને બીછાનાથી જે વ્યાધી થાય છે, તે અટકાવી શકાય એવા પ્રકારની છે. તેમજ કુદરતના કેટલાએક સેહેલાં ઉપાયો છે, તે સામાન્ય રીતે જન્તુ નાશક છે તેનો ઉપયોગ થવો જોઇએ; દાખલા તરીકે સૂર્યનો તડકો, ચૂનો અને ઉકળતું પાણી કે વરાળ તેમજ દેવતા કે અગ્નિ જન્તુ નાશ કરવામાં રસાયણી અને વનસ્પતિ દ્રવ્યો કરતાં પણુ વધારે ગુણકારી અને વળી સોંઘાં છે. તેમનો ઉપયોગ થવો જોઇએ.

આધુનિક કન્યાશાળાઓમાં જે વિષયો શીખવાય છે તેમાં બાલ–રક્ષણ અને સામાન્ય આરોગ્યતા વિશે જલદીથી ગ્રહણ થઇ શકે એવા ટૂંકા સહેલા અને બોધક વિષયની ખામી છે. નાની વયમાં દીકરીઓને ઉપદેશથી જે અસર થાય છે તે ચિરકાલ નભે છે તેમને માટે આવા ટૂંકા સહેલા પુસ્તકની જરૂર દેખીતી છે. ઘરની સુઘડતા અને બાલકના રક્ષણનો આધાર માતા ઉપર છે, તેમને સામાન્ય માહિતી મલવાના હેતુથી આ સાર રચાએલો છે. તે (ફલીભૂત) થાઓ એવી સ્તુતિ છે.

આરોગ્યતા માટે મોટાં પુસ્તકોનું અવલોકન સંસારની ભાંજગડમાં વીટલાએલી માતાઓથી ફૂરસદની આગીને લઇને થઇ શકતું નથી. અને કન્યાઓ મોટા પુસ્તકના વિશયને ગ્રહણ ન કરી શકે એ સ્વભાવિક છે. તેમને માટેજ આ લઘુ પુષ્પાંજલિ થએલી છે. વિશેષમાં સ્ત્રીઓને ઉપયોગની કેટલીક બાબતો

સીવેલી છે. ગદ્યમાં નિબંધ રૂપે લખેલી બાબત વાંચતાં કેટલીક વખત કંટાળો ઉપજે છે. અને લાંબુ લખાણ વાંચવાનું હોય તો બાળ વર્ગ અને સ્ત્રીઓ કંટાળી પડતું મૂકે છે. વળી ગદ્યમાં લખેલી બાબત કરતાં ગાયન રૂપે લખેલ બાબત આપણને આનંદ આપતા ઉપરાંત ઘણાં વર્ષો સુધી સહેલાઇથી યાદ રહે છે. માટે આરસ પદ્યમાં મૂકવાનો યત્ન કરેલો છે.

દવાઓમાં બનતાં સુધી દેશી અને સામાન્ય અંગ્રેજી દવાઓ લખેલી છે. પ્રીસ્ક્રીપશનો લખ્યાં હોય તો લોકો સામાન્ય રીતે વાપરી શકતાં નથી. માટે તે લખેલાં નથી. માપ 'ચપટી'. 'ચપટો'. 'ચમચી'. 'છીપની'. એ જાતનાં સામાન્ય રીતે બને તેવાં લખ્યા છે. તે સ્ત્રીઓને સહેલું થવાં ખાતરજ કરેલું છે. દવાના ગુણનાં નામ સંસ્કૃતમાં બનતા સુધી ન લખતાં અગર કદી લખેલ હશે ત્યાં સામાન્ય વપરાશના શબ્દોમાં પણ લખેલ છે.

લખનાર કવિ નથી. ફક્ત વાચક વર્ગને સહેલું થવા ખાતર યત્ન માત્ર કરેલો છે. માટે કાવ્ય દોષ ન જોતાં મતલબ લેવા અરજ છે. તેમજ મોટા રાગો ન લખતાં સામાન્ય ચોપાઇ કે દોહરાની ચાલ રાખી છે કે જે તુરત યાદ રહી શકે. કાંઇ સુધારો વધારો લખી મોકલેથી દાખલ કરવા કશી હરકત નથી.

કન્ડોરણાના મહેતાજી રા. જગજીવન કાળીદાસે પુસ્તક તપાસવામાં સારી મદદ કરેલી છે. તેમનો આ સ્થલે ઉપકાર માનું છું.

તા૦ ૩૧-૩-૧૯૦૪.
કુતીયાણા.

મોતીલાલ ત્રીકમજી અવાશીયા.

પ્રસ્તાવના આવૃતિ બીજી.

આ પુસ્તકની પહેલી આવૃતિને કેલવણી ખાતા તરફથી કેટલીક સૂચના સાથે ઉત્તેજન મળવાથી તેની બીજી આવૃતિ બે ભાગમાં થએલી છે. સ્વસ્થાન જુનાગઢ જામનગર ભાવનગર સરદારગઢ વઢવાણ અને બીજા ગૃહસ્થો તરફથી આ પુસ્તક માટે જે માગણી થઇ છે તેમનો આ સ્થળે ઉપકાર માનું છું. પ્રથમના પુસ્તકના બે ભાગ જુદા કરવામાં આવેલા છે તેથી તે વધારે ઉપયોગી અને સુગમતા વાલા થશે તેવી આશા છે. સ્વસ્થાન જુનાગઢના કેલવણી ખાતાના અધિકારી સાહેબ રા. રા. રૂદરજી સુંદરજી રાણા જેઓ કેળવણીના કામમાં ઘણો ઉત્સાહ ધરાવે છે તેમની કેટલીક સૂચનાઓ ઘણી ઉપયોગી થએલી છે તેમનો આભાર માનુંછું. આ બીજી આવૃતિ માટે કવિતાઓ સુધારવામાં તેમજ બીજી કેટલીક મહેનત વેરાવલ તાલુકાસ્કૂલના મુખ્ય મેહેતાજી રા. રા. ડાહ્યાભાઇ પ્રભુરામ દવેએ ઘણા શ્રમથી કરેલ છે તેમનો આ સ્થળે ઉપકાર માનુંછું.

તા. ૧૧-૯-૦૫
વેરાવલ.

મોતીલાલ ત્રીકમજી
અવાશીયા.

અનુક્રમણિકા.

શુદ્ધિ પત્રક.

પાનું.	લીટી નં.	અશુદ્ધ.	શુદ્ધ.
ટાઇટલપેજ	૭	Practicul.	Practical.
પ્રસ્તાવનાનં.૧	૫	દેવ	દૈવ
૪	લીટી ૧૫	......	?
૫	કડી નં. ૮	કરે।	કરેા
૬	,, ૧૭	પ્રાક્ષાલનં	પ્રક્ષાલનં
૮	લીટી ૧૬	નિચે	નિશ્ચે
૯સાઇડનોટ	,, ૧૦	છેના	તેના
૧૦	કડી નં. ૭	કાય	કાર્ય
૧૨	મથાળે	સખાના	સુખાના
૧૨	ક. નં. ૧૧	કસ્તહ	કસ્તર
૧૩	૩	પય	પયઃ
૧૪	૧૨	ધન	ઘન
૨૧	૫	ધન્યાશ્રી	ધનાશ્રી
૨૨	કડી નં. ૧	બલુ	બહુ
,,	૮	દુબલ	દુર્બલ
૨૩	૧૧	વેહે	વેરે
૩૩ફુટનોટ	૨	પેદા	પેદાસ
,,	૩	ચીમેન્ટ	સીમેન્ટ
,,	૪	કાલરાઉ	કાલટાર
૩૮	૨૪	૧૫	૧૦
૪૫	છેલ્લે	જાડા	રૂડા
૫૪	ક. નં. ૧૬	ખાસ્ર	ખાસ
૬૧સાઇડનોટ	૧૮	બધાશેકેલ	બદરીકલ
૬૩	કડી ૩૪	રહે	હરે
૭૩ સાઇડનોટ	લીટી ૪	રૂથાલ	રૂમાલ
૭૪	૭	લગતાં	લાગતાં
૭!	છેલેથી ૪	૦	?
૭૯	છેલેથીત્રીજીલીટી	સુદ્ધિ	શુદ્ધિ
૮૧	લી. ૭	ખરીર	શરીર

॥ ॐ ॥

બાલ-રક્ષણ.

ભાગ ૧ લો.

પ્રાર્થના.

(ગીતિ).

દશરથ તનય દયાલુ; તવ પદ કમલે રહો મતિ મ્હારી,
વિમલ વાણી વદવા, સહાય કરજો સદાય મોરારી. ૧

દોહરો.

કહે નેપોલ્યન* દેશને, કરવા આબાદાન,
સરસ રીત તો એજ કે, દ્યો માતાને જ્ઞાન. ૧

સ્ત્રી કેળવણીની જરૂરીઆત.

પાઠ ૧ લો.

સ્ત્રી કેળવણી-કેવી હોવી જોઇએ ?

દોહરા.

હાલની કેળવણી અને ગૃહિણી-ધર્મ.

વિવિધ જ્ઞાન વધતું મળે, શુભ વિદ્યાલયમાંય[1]
પણ ગૃહિણીના[2] ધર્મ તો, ન મળે કંઇએ ત્યાંય. ૧
બુદ્ધિમતો બાલા બહુ, ભણે નિશાળનીમાંય,
સ્ત્રી કેળવણી[3] તત્વ શું? તેથી નવ સમજાય. ૨

કન્યાશાળાઓમાં શીખવાતા સામાન્ય વિષયો.

શાળામાં જઈ શું શીખ્યાં? પૂછો બેની એમ,
બર્લિન કાલી[4] ફોર્નિયા, ઉત્તર આપે એમ. ૩

સ્ત્રી કેળવણીનાં તત્વો.

એથી અદકું[5] કંઈ ભણ્યાં પૂછો રાખી ખાસ
શીવણ સંગીત રાસડા, ભરત સિવાય ન આસ. ૪
સ્ત્રી કેળવણી સરસ છે, એવી રાખી આશ
વદતા અંબાલાલ[6] શ્રી, ગૃહિણી હિતાર્થે કાજ. ૫

---

૧. કોલેજમાં અપાતી કેળવણી. ૨ સ્ત્રીનું સંસારીક વર્તન. ૩ કન્યા તથા સ્ત્રીઓને યોગ્ય અભ્યાસ અને શિક્ષણ. ૪ દૂર દેશના મુલકો. ૫ વધારે. ૬ દેસાઇ અંબાલાલ સાકરલાલ એમ. એ. એલ. એલ. બી. વડોદરાના જડજ સાહેબનો અભિપ્રાય, અંગ્રેજીમાંથી તરજુમો.

એ નર થોડા શબ્દમાં, કહે કેળવણી સાર,
સ્ત્રી પાસે જો હોયતો, જગનો બેડો પાર. ૬

દેસાઈ અંબાલાલ સાકરલાલનો અભિપ્રાય.

કરકસર[1] વહેવાર[2]ને, નામાંઠામાં[3] યાદ,
બાલક રોગ નિવારણે[4], દઢ જ્ઞાન આબાદ[5]. ૭
હિંદુ કન્યા ભૂષણું, સંસ્કૃતનો અભ્યાસ,
જીવન સ્ત્રી-રત્નોતણું[6], એ નર વદતા ખાસ. ૮
પાકશાસ્ત્ર[7] તેમાં ભળે, (ઘર) ધર્મ-કર્મ બે સાથ,
આર્ય દેશનો[8] ઉદયતો, પ્રભુ દે હાથોહાથ. ૯

કન્યાશાળાનો શિક્ષક વર્ગ સ્ત્રીઓ હોવી જોઈએ.

સ્ત્રી-કેલવણી આપવા, સ્ત્રીઓ શિક્ષક[9] જોય,
જસ્ટિસ રાનાડે[10] વદે, ઘટિત કહે સૌ કોય. ૧૦

જસ્ટીસ રાનાડે નો અભિપ્રાય.

બાલકનાં[11]લગ્નો બને, દેશ વિષેજ અનેક,
અનર્થનું ઘર તે ગણો, સજ્જન તમ સૌ છેક. ૧૧
બાલ-લગ્ન તણી પ્રજા, બલ બુદ્ધિ-હિન[12]હોય,
સારી રીત એ નવગણે, શાણા[13] સજ્જન કોય. ૧૨

બાલ લગ્નથી થતા અનર્થ.

સ્ત્રી પુરૂષની વય વિષે, યોગ્ય તફાવત જોય,
દશ વર્ષો નિરધારતાં, ઉત્તમ જોડી હોય, ૧૩

ધણી-ધણીઆણીની વય વચ્ચે કેટલો તફાવત જોઈએ.

વિદ્યાભ્યાસીને કદી, ઘર-સંસાર[14] ન જોય,
પૂર્વકાળ[15] બ્રહ્મચર્ય[16]નો, નિયમજ એવો હોય. ૧૪

વિદ્યાભ્યાસ સાથે ઘર સંસાર યોગ્ય નથી.

રોગ-રહિત એ જોડલું પ્રથમ[17] તપાસ્યું હોય,
અનર્થ ને દુઃખો કદી, હરિ કરે તો નોય. ૧૫
એ છે વાત વિવેકની, સુણજો સજ્જન સાથ,
ગ્રહણ કદિ કરાયતો, દેશાબાદી હાથ. ૧૬

લગ્ન અગાઉ શારીરિક તપાસ.

---

૧ નાણાની, સામાનની યોગ્ય વ્યવસ્થા. ૩ લેવડ દેવડ લખવું, વાંચવું હિસાબ રાખવો ૪ મટાડવાનું. ૫ પરિપૂર્ણ. ૬ સદ્‌ગુણિ-સતિ સ્ત્રીઓનું જીવનની કથા. ૭ રસોઈનું કામ. ૮ હિન્દુસ્થાન. ૯ ભણાવનાર. ૧૦ મહાદેવ ગોવીંદ રાનાડે મુંબાઈના માજી જડજ. ૧૧ કાચી ઉમરનાં. ૧૨ ગમાર, નબળા પોચાં. ૧૩ ડાહ્યા. ૧૪ દુનીયાદારી. ૧૫ અસલના વખતનું. ૧૭ પરણ્યા અથવા લગ્ન પહેલાં. ૧૬ સંસાર અને સ્ત્રીથી વિરક્ત.

નઠારી ટેવો વિષે.

દોહરા.

ટેવ નઠારી નવ પડે, રાખો કાળજી સાર,
ન થૂંકે એકે[4] અહિ તહીં, પાળે[5] શુદ્ધાચાર[6]. ૧
મલ મૂત્ર[7] ત્યાગાર્થે, જઇ બેસે ઘરબાર,
વસ્ત્ર ફરે[8] અઠવાડીયે, ઊત્તમ એ વહેવાર. ૨
દાતણ વિના રહે કદી, ટેવ નઠારી થાય,
દાંતે લુણ[9] હમેશથી, દર્દ ઘણાં અટકાય. ૩
નખ રાખો નહીં બાલને, મેલ માંહી ભરાય,
નીચે મેલ રહે કદી, જલદી દૂર કરાય. ૪
આદત ખોટી નવ પડે, ચૂસેન આંગળી કોય,
દોષ એહ લાલન[10] તણો, ઉપાય સત્વર જોય. ૫
બાળક કેળવણી વિષે, માતાનો આધાર,
ધર્મ ઇશ્વરી એ કહ્યો, તેમાં પૂન્ય[11] અપાર. ૬
બાલકને સોપારી નહીં, જળથી[1] મુખ રે શુદ્ધ,
પાન સોપારીથી બને, ઉચ્ચાર[2] ઘણા અશુદ્ધ. ૭
અહાર ને નિયમ ગણો, આરોગ્યનો આધાર,
બજારનું કંઇ[3] નવ ગ્રહે, ઉત્તમ રીતિ સાર. ૮
પાદુકા આ દેશની, ઉત્તમ ઘાટ ગણાય,
પહોળી નીચી એડીએ, અકસ્માત અટકાય. ૯
તરણું અશ્વા રોહણું, અવસ્ય શીખે બાલ.
આરોગ્યતાને કારણે, રમત ગમત ધરી વ્હાલ. ૧૦

ઘરમાં જ્યાં ત્યાં થુકવું કે ઉલટી ન કરવી.

ઝાડા પીશાબ માટે બહાર યોગ્ય સ્થળે જવું આઠ રોજે મેલાં કપડાં બદલવાં દાતણ કરવું. દાંતે લુણ એટલે મીઠું ગગડાવવું. અગર સોડા ઘસવો. નખ ન વધારવાં.

આંગળી ન ચુસવી.

સોપારી ન ખાવું.

પાન સોપારી ખાવાથી ઉચ્ચાર અશુદ્ધ થાય

ખોરાક નિયમીત રાખવો.

૪ ઉલટી કરે. ૫ વર્તે. ૬ સારી ટેવ. ૭ ઝાડો પીશાબ. ૮ બદલાય. ૯ મીઠું અગર સોડા (સાજીખાર) લગાડવો. ૧૦ લાડ લડાવવાનો. ૧૧ સારૂં કામ ધર્મ.
૧ પાણીથી. ૨ વાણી. ૩ કંઇ ખાવાની વસ્તુ.

પાઠ ૨ જો.

નહાવું ધોવું.

મહેતાજી—આપણે હમેશ શરીર ચોળી નહાવું જોઇએ. તે શા માટે તે કોઈ કહેશો ?

રાધા—હાજી નહાવાથી શરીરની ચામડીમાંનો મેલ નીકળી જાય છે પરશેવો વહેવાનાં છિદ્રો સાફ થાય છે. પરસેવો ગંધાતો નથી અને ફુરતી આવે છે.

મહેતાજી—નહાવાથી ચામડીનાં દરદો નથી થતાં અને હોય તો મટી જાય છે એ તમે જાણોછો ?

કૃષ્ણા—હાજી. પેલી મણકીને હાથે ખસના પીળા ફોલ્લા છે તેમાંથી પાણી વહે છે. તેના ભાઈને પણ છે. તે જો સ્વચ્છ કપડાં રાખેતો મટી જાય. આપણી જેકલીને હાથે ખરજવું હતું. ચામડી કચકચે અને પાણી જેવું પરૂ નીકલે. કોઇવાર પગે પણ થાય, તે ખારાને પાણીએ નહાવાથી મટી ગયું.

મહેતાજી—જે માણસો આ હિંદુસ્તાન જેવા ગરમ દેશમાં રોજ ઓછામાંઓછું એકવાર પણ નહાતા ન હોય તે કેવું ખોટું છે ? અરે પેલી ચકલીઓ હમેશ નાહે છે. અને કાગડાઓ તે પણ હમેશ સાંજે નદી કે દરીઆ કિનારે હારબંધ બેસી

જઇને નહાય છે. પણ અધમ માનવી પોતાનું ભાન ભૂલી જાય એ તે કયો ધર્મ ને કયો પંથ. કયા પંડિતની પાટ સમજવી? માણસે હમેશ આ દેશમાંતો નહાવું જોઇએ. અને કપડાં બદલવાં જોઇએ.

રાધા—કપડાં મેલાં રાખવાથી પણ દરદ થતાં હશેકે?

મેહેતાજી—હા. મેલાં કપડાં રાખવાથી મન પણ ગમગીમાં રહે. અને તાવ ખસ ખરજવું મરકી એ દરદનો ચેપ કપડાંમાં રહે છે, માટે કપડાં હમેશ સાફ રાખવાં. મેલાં થાય કે તુરત કાઢવાં. આઠ રોજથી મોડાં બદલવાં નહી. ધોબી ન હોય તો હાથે ધોવાં પણ બદલવાં જોઇએ. છાતીએ કાંઇક ગરમ ફલાલીનનું કપડું રાખવું, તેમાં મેલ ચૂસાયછે અને બહારની હવા, શરદી અસર કરી શકતાં નથી.

કૃષ્ણા—કેવે પાણીએ નહાવું જોઇએ.

મેહેતાજી—મોટી ઉમરના માણસે બનતાં સુધી ટાઢે પાણીએ નહાવું. તે ઉત્તમ છે. તે સહન ન થાય તો ઉને પાણીએ નહાવું. તે કોકીલું આગળી સેતુ ઉનું જોઇએ. માથે ટાઢું પાણી રેડવું અગર એક ચારણીમાંથી પાણીની ધારા માથે રેડવી એ પણ સારૂં છે. બાકી બાલકો માટે આ કવિતામાં વર્ણન કર્યું છે તે સાંભળો.

સ્નાન વિધિ.

દોહરો.

સ્નાન વિધિ વર્ણું હવે, ઉત્તમ જે લેખાય;
કૂંડી[૮] અથવા પીપમાં,[૯] કમર[૧૦] સુધી બેસાય. ૧
આચ્છાદન તિલ તેલનું, સ્નાનની પુર્વે જોય,
તેલ તણા ઘર્ષણ થકી, સરે મેલ સહુ કોય. ૨
રમે ભમે જળ અંદરે, જળમાં જેમ તરંગ;[૧૨]
નાચે કૂદે પ્રેમથી, નહાવું આપે રંગ[૧૩]. ૩
પાંચ થકી પંદર સુધી, મિનિટ તણો હિસાબ;
ઉનું પાણી વાપરો, આંગળી-સહન,[૧૪] હિસાબ. ૪
મસ્તક[૧૫]પર[૧૭] ઠંડુ[૧૬] વળી પાયે[૧૮] ઉષ્ણજ[૧૯] હોય;
એ વિધિ ઉત્તમ જાણજો, ક્ષેમજ ઇચ્છો કોય. ૫
બાફ ગરમ પાણી તણી, ઉત્તમ તાવ મોઝાર;
હાની ન કરે કાંઇ પણ, સહેલો છે ઉપચાર. ૬
જળ* વિષે લૂણજ[૧] ધરી, નવરાવોને બાળ,
સમુદ્ર[૨]-જલની તુલ્ય[૩] છે, સ્નાન[૪]. તણો ઉપચાર. ૭
ત્વચા-રોગ[૫] હરતુવળી[૬], કાયા[૭] કરતું શુદ્ધ,
સોંઘો એ ઉપચાર છે, કરો રાખીને બુદ્ધ. ૮
પાણી સાજીખારનું[૮], સ્નાન વિષે વખણાય,
ત્વચાતણા રોગો હરે, હાનિ ન કાંઈ થાય. ૯
આયોડીનના અર્કની[૯], ચમચી એક જળમાંય,

શી રીતે નવરાવવું
કુંડી અગર પીપમાં ગરમ પાણીમાં બેસાડવું.

પાણીમાં કુદવાદેવું પાણીમાં પનર મીનીટથી વધારે વખત નહીં રાખવું.

માથાપર ઠંડુ પાણી છાંટવું

તાવમાં ગરમ પાણીની બાફ.

પાંચ રતલ પાણીમાં એક મોટો ચમચો મીઠું અથવા નિમક નાખી તેથી નવરાવવું એ દરિયાના પાણીથી નવરાવવા બરોબર છે.

તેથી ચામડીનાં દરદો મટે છે.
પાંચ ચતલ પા-

૮ ત્રાંબા પીતળનું વાસણ. ૯ લાકડા કે જસતનું પીપ. ૧૦ કમર અથવા પીઠ. ૧૨ મોજાં. ૧૩ મજા. ૧૪ આંગળી સેવાતું, કોકરવરણું, કોકીલું. ૧૫ શીર–માથું. ૧૬ ટાઢું શીતળ. ૧૭ ઉપર. ૧૮ પગપર. ૧૯ ગરમ.

* પાણી. ૧ નીમક, મીઠું. ૨ દરીયાનું પાણી, ૩ બરોબર. ૪ નહાવું. ૫ ચામડોના દરદો. ૬ મટાડતું. ૭ શરીર. ૮ સોડા ગાંધીને ત્યાંથી મળી શકે. તેને સાજીનાં ફુલ પણ કહેવાય છે. ૯ ટીન્કચર આયોડીન અંગ્રેજી દવા વેચનારને ત્યાંથી.

નવરાવેાને બાલને, ચામડી રેાગ હરાય. ૧૦
જળ વિશે હીરાકસી, બલદાતા છે સાર,
નવરાવેાને બાલને, એ સેાંઘા ઉપચાર. ૧૧
સ્નાન પછી બાલક વળી, લૂછેા ધારી પ્યાર,
સુકે વસ્ત્રે લૂછતાં, મેલ ન રહે લગાર. ૧૨
મચ્છરદાની ને વળી, શયન[10] સમે[11] જો હેાય,
લેપ[12] તેલનેા, બાળને, ભિતિ[13] ન રહે કેાય. ૧૩
સ્નાન વહેવારિક[14] પણે, અપૂર્ણ ન કર્યું જોય,
અસ્નાનઅપૂર્ણથી ભલું, સ્નાને શુદ્ધિ હેાય. ૧૪
ઉત્તમ રીત હિંદુ તણી, સ્નાન વિષેજ અપાર,
આબ-હવા[15] આ દેશની, માગે શુદ્ધ આચાર. ૧૫
સ્નાન અહાંનિક એક દે, અંગે અંગ પ્રકાર,
રેાજ ન નાહે બાલતેા, વ્યાધિ રહે અપાર. ૧૬
આહ્નિક જલથી લૂછવી, બાલક ચક્ષુ જોય,
પુનઃ પુનઃ પ્રાક્ષાલનં, શુદ્ધિ અર્થે સેાય ૧૭
કાખ જાંગ બાલક તણાં, સાંધા લૂછેા સર્વ,
શ્વેદ નસાડેા સર્વ એ, છેાડી મિથ્યા ગર્વ. ૧૮

હરિગીત.

“ જે ઢાળી બે લેાટા વદાડે સ્નાન તે ફારસ ગણેા
એ સ્નાનથી કંઇ લાભ નહિ, મલ જાય નહિ
કાયા તણેા. ૧
ખૂબ શરિર ચેાળી સ્નાન કરવું, સ્નાન તેજ ગ-
ણાય છે.
ખુલ્લાં રહે છિદ્રેા ત્વચાનાં, મલ ચિકાશ હરાયછે ૨
નહાવાથી હલકાફુલ જેવા, શરીર અવયવ થાય છે
ઉછરંગ અંતરમાં વધે, આલસ બધુ વહી જાયછે” ૩
શે. વ. પેા.
માને શીખામણ પૃ. ૮

ણીમાં પાંચ બઉ-
ભાર હીરાકશી.
આંગ સારી રીતે
લૂછેા.

મચ્છરદાની આપ-
વી સુતી વખતે તે-
લનેા માલસ કરશેા.

૧૦ સુવું. ૧૧ વખતે. ૧૨ માલસ. ૧૩ બીક. ૧૪ રૂઢીપ્રમા. ૧૫ કુદરતી સ્થિતિ.

ચામડીનાં દરદો વિષે.

દોહરા.

ચામડી રોગ અનેક છે, ખસ-ખરજવું કોય,
સ્વચ્છ ત્વચા[3] ને વસ્ત્રથી, હરકત અલગી હોય. ૧
ચેપી એ દરદો ગણો, વસ્ત્રે ચેપ વસાય,
પાણી અરીઠા ને વળી, ખારેથી[4] ઝટ જાય. ૨
ગંધક ભૂકી મેળવો, સુખડ-તેલની માંય,
સોંઘું તલનું તેલ છે, ખસની વ્યાધિ જાય. ૩
જુલાબ એક અવશ્ય લો, દોષ કાઢવા દૂર,
વસ્ત્ર બીછાનાં દર્દીનાં, રાખો અલગ જરૂર. ૪
તેલ કરંજીયું[7] જે કહે, ઝેરી તો કહેવાય,
તેનો લેપ લગાડતાં, ત્વચા રોગ હરાય. ૫
સાબુથી અદકો[8] ગણો, અરીઠા કેરો ગુણ[9],
મૂલ ઓછું જલદી મળે, કરે નહીં અવગુણ. ૬
વારંવારે શીર ધૂઓ, દરદ ઘણાં અટકાય,
દાદર ઊંદરી ઉપરે, એ સેહેલો ઉપાય. ૭
બોરિક પાઉડર[10] પણ ભલો, સાદો છે સરદાર,
ફૂલ જસતનાં[11] પણ ખપે, ત્વચા-રોગ હરનાર. ૮
ચમચી અર્ધ ગ્રહી અને, મુકી માંખણ માંય,
મલમ કરો તે મેળવી, સાદો એ ઉપાય. ૯

નહાવા ધોવાથી અને કપડાં સાફ રાખવાથી ચામડીનાં દરદ અટકે છે.

ખસ અને ખરજવું ચેપી છે.

અરીઠા વાપરવા.

ગંધક ને સુખડના અગર તલના તેલમાં મેળવી ખસ ઉપર લગાડવો એક જુલાબ આપવો.

ખસના દરદીના કપડાં અલગ રાખવાં.

કરંજીયું તેલ ગાંધીને ત્યાં મળી શકે તે લગાડવાથી ચામડીનાં દરદો મટે છે.

તે લગાડવામાં હરકત નથી.

---

૩ ચામડી. ૪ સાજીખાર અથવા સોડા. ૭ કરંજીયું તેલ ગાંધીને ત્યાંથી તે ચામડીના દરદ ખસ ઉંદરી ઉપર લગાડવું. ૮ વધારે. ૯ સત્વ. ૧૦ અગાઉ શીળીના પ્રકરણમાં કહેલ ટંકણખારની જાતનો ભુકો સફેત રંગનો અંગ્રેજી દવા વેચનારને ત્યાં. ૧૧ જસતનાં ફુલ. (ઝીન્કઓકસાઇડ).

આ અસાર સંસારમાં.

ગડ ગુમડની વ્યાધિ તો, મલીન[1] ત્વચા[2] પરિણામ[3]
મેલાં કપડાં ચામડી, એ સર્વેનું કામ. ૧૦
પાચન જો નબળું રહે, ગુમડાં થાય અનેક,
પેટ-દોષ દૂરજ થયે, ભીતિ ન રહે છેક. ૧૧
જુલાબ ઉત્તમ બહુ, મટવા વ્યાધિ છેક,
આઠ દીને આપો કદી, અટકે દરદ અનેક. ૧૨
આયોડિનના લેપથી, ગડ ગુમ્મડ અટકાય,
શંખજીરૂં સોનાગેરૂં, રેચે અદકી સહાય. ૧૩
સુખડ ગોપીચંદને, ધત્તુર લેપે કોય,
હરિચંદન ઉત્તમ સદા, ઓદાર લેપે કોય. ૧૪
લેપ શેક સત્વર ધરે, બલતર સદ્ય હરાય,
પ્રવાહ અન્ન આહારથી, વ્યાધિ મૂલ દબાય. ૧૫
બોરિકનું અંજન* ભલું, પાછ પરૂ હરનાર,
પુનઃ પુનઃ શુદ્ધિ કરો, દે ઊંણોદક ધાર. ૧૬
ત્વચા-રોગ નિવારણે, કહ્યા[4] સ્નાન ઉપચાર,
એમાંથી એકે કરો, વ્યાધિ મટે નિરધાર[5]. ૧૭

સાબુ કરતાં અરીઠા માં વધારે ગુણ છે અને સોંઘા છે.

દરેક જગ્યાએ મળી શકે છે.

દર ચાર કે આઠ રોજ અરીઠા વાપરવાથી દાદર કે ફુંદરી થતાં નથી.

જુલાબ.

અગાઉ સ્નાન વિધિમાં કહેલ નહાવા ના ઉપાય કરવા તેથી ચામડીના દરદો મટશે.

૧ મેલી ગંદી. ૨ ચામડી. ૩ બદલો-ફળ. ૪ અગાઉ કહેલ છે તે. ૫ નક્કી.
*મલમ.

પાઠ ૩ જો.

ઉંઘ.

મેહેતાજી—ઊંઘ એટલે શું ?
રાધા—નીંદર
મેહેતાજી—નીંદર શાથી આવતી હશે વારૂ ?
સીતા—થાકીએ એટલે નીંદર આવે.
મેહેતાજી—તે સિવાય બીજી રીતે નીંદર આવે ?
કૃષ્ણા—આળસુ બેઠા રહીએ ને ખૂબ ખાઇએ તેથી પણ નીંદર આવે. પણ એમ બેઠા રહે અને પડ્યા પડ્યા ખાય ને ઘોરે, તે તો એવા જાડા ને નકામા ને કદરૂપા થઇ જાયછે કે પેલા ખીમચંદ શેઠનો ભાણીઓ જાડો કોઠી જેવો પણ કામનો એક કોડીનો પણ નહીં. પાણી પણ કોઇ આપે ત્યારે પીએ. એવી મોંવાઇ શું કામની હશે ?
મેહેતાજી—ખરી નીંદર કોને કહેવી ?
રાધા—પરસેવો ઉતારીને મહેનત કરી ને જે નીંદર આવે તે ખરી નીંદર બાકી તો અઘોરી જેવું લાગે.
સીતા—માણસે રૂચિ તુલ્ય જમવું અને બરોબર મહેનત કરવી તો નીંદર આવે. મોટાં માણસો એટલું સમજતાં હોય તો નિંદરની દવાનો ખપ થોડો પડે.
મેહેતાજી—માણસે કેટલા કલાક સૂવું જોઇએ તે તમે જાણોછો ?

રાધા - દિવસે અરધી કલાક અને રાતે સાત કે
આઠ કલાક, કુલ આઠ કલાક ઉંઘ લેવી
જોઇએ. રાતના દસથી સવારના ૬ સુધી,
બપોરે જમ્યા પછી અરધ કલાક.

સાખી.

બાર ઘટી× બાલક સૂવે, રેાગી સૂવે વિશેષ.
આઠ ઘટી નરનારી સહુ, ઉત્તમ રીતિ છેક.
વળી એવું પણ કહે છે કે
રાતે વેહેલા જે સૂઇ, વહેલા ઉઠે વીર,
ધન બલને વિદ્યા વધે, સુખમાં રહે શરીર.

મેહેતાજી —દેાહરાઓનેા અર્થ સમજાવે છે અને બાલકની નિદ્રા માટે કવિતાનેા અર્થ કરે છે.

બાલકની નિદ્રા—આરામનું સાધન.

દેાહરા.

ધાવણ ભેાજનાંતરે, નિચ્ચે ઉંઘે બાળ,
પાચન ને પુષ્ટિ વધે, રાખેા એવેા ખ્યાલ.
ઉંઘે[3] બાલક જે સમે, ન ઢાંકેા[10] મુખ[4] જરાય,
હવા સંચરે સહેલથી, રેાધ[11] ન કદી કરાય. ૧
ઘેાડીયું બાલ પણે ભલું, પારણું અદકું[12] સાર,
ભેળું[5] નવ સુવાડશેા, થાય દબાણ કે ભાર. ૨
દબાણથી મૃત્યુ બને, અઘેાર[13] નિદ્રા માંય,
છૂટું ઘેાડીયું-પારણું, ઉત્તમ બચપણ માંય. ૩

ધવરાવ્યા પછી સુવા દેવું

ઊંઘે ત્યારે તેનું મેાઢું ન ઢાંકવું.

પારણામાં બાલકના અવયવ ફરી શકે છે માટે તે ઘેાડીયાથી સારૂં છે.
ભેળું ન સુવાડવું,

---

૩ નિદ્રામાં હેાય ત્યારે. ૧૦ ઢાંકવું. કપડેથી બંધ કરવું. ૪ મેાઢાનેા ભાગ. ૧૧ રેાકાણ—અટકાયત. ૧૨ વધારે. ઘેાડીયામાં બાલકના અવયવ હરી ફરી શકતા નથી માટે તેના કરતા પારણું વધારે સારૂ છે. ૫ માની અગર કેાઇની સાથે ખાટલા કે બીછાનામાં ૧૩ ઘાડી ઘણી. ×કલાક.

§કર્કશ-ધ્વનિ નિવારવી, ઘોડાયે પારણુ જોય,
તિલ-તેલ સિન્ચન થકી, ધર નવ ઉપજે કોય. ૫
વસ્ત્ર શય્યા બાલક તણાં, પ્રતિદિન બદલ્યાં જોય,
આહનિક તાપ વિષે ધરો, શુદ્ધિ અર્થે સોય. ૬
અતિ તેજ લડકો કહ્યા, શયન-ગૃહે નવ જોય,
અંધકાર ઉત્તમ બહુ, ઉંઘ વિષેજ સદાય. ૭
મચ્છર-હાની ને વળી, શયન-સમે જો હોય,
લેપ તેલ તો બાલને, નિદ્રા અર્થે જોય. ૮
ઘોડીએ પારણે મંચકે, બિનાશ હરવી કોય,
જલાભેદ* શયનાસ્તરણ, શુદ્ધિ અર્થે જોય. ૯

કાન નાક વીંધવા વિશે.

કાન નાક શીરીતે વીંધવું.

દોહરા.

કાન નાક વીંધણ તણો જુલમી ચાલ ગણાય,
રૂઢી એવી દેશની, શોચ[10] ન કરો જરાય. ૧
સાબુ પાણીથી ધૂઓ, કાન નાક બહુ શુદ્ધ,
સોઈ તપાવો[11] આગપર, રાખીને શુદ્ધ બુદ્ધ. ૨
ઠંડી થએ વીંધણ કરો, જલદી જેમ કરાય,
તો પીડા ઓછી થશે, લાંબુ સહન ન થાય. ૩
ઘાનું[12] તેલ ઉપર મૂકો, ન રાખો પવનની માંય,
સેરવો દોરો તેલથી, પાક વરમ નવ થાય ૪

વીંધવાના ભાગને ગરમ પાણી અને કારબોલીક સાબુથી અથવા તે ન મળે તો ગમે તે સાબુથી ધોઇ સાફ કરવા.

સોઇને અંગારાપર તપાવવી એટલે છેના પરમેલ અથવા સૂક્ષ્મ

---

* પાણી આરપાર ન જઇ શકે તેવું કપડું અથવા ચદ્દર.
§ કચકચતો કઠોર અવાજ. ૧૦ દીલગીરી. ૧૧ અંગાર અથવા દેવતા ઉપર સોઈ બે ત્રણ મીનીટ મુકવી. પછી તેને નીચે રાખી ઠંડી થવા દેવી અને પછી કાન વીંધવો. ૧૨ એક ભાગ કારબોલીક એસીડ, ૩૦ થી ૪૦ ભાગ મીઠા તેલમાં મેળવવાથી ઘાનું તેલ બને છે. તે હાજર ન હોય તો તાજા મીઠા તલના તેલને કપડેથી ગાળી, ખૂબ ગરમ કરી એક બાટલીમાં ભરી રાખવુ અને તે

ઉત્તમ તન્તુ હીરનો, અન્યે દોષ ન કોય,
શુદ્ધ તન્તુ કર્ણે વસે, પાક વરમ નવ હોય. ૫
સોઇ અને તન્તુ સદા, નૂતન× લીધાં જોય,
અર્ધ ઘટિ જલ*ઉષ્ણમાં, શુદ્ધિ સત્વર હોય. ૬
સોઈ તન્તુ શુદ્ધિ કરી, વચગાળે વીંધાય,
સ્થિર શીર બાલકનું રહે, વીંધણ કાયે સહાય. ૭

જન્તુ હશે તે તમામ દૂર થશે તુરત વીંધી લેવો ધાતુ તેલ ઉપર મુકવું એ તેલથી અગર મીઠા તેલને ગરમ કરીને દોરો સેરવવો.

પાઠ ૪ થો.

પાણી.

મહેતાજી—પાણી તો તમે સર્વે જોયું હશે. પાણી વગર કોઇ પ્રાણિ જીવી શકે ?

રાધા—નાજી, પાણી વગર ન જીવી શકાય. ગાડામાં કે રેલમાં ગામડે જતાં હોઇએ ને ગામ ન આવે તેટલામાં તરસ લાગે ત્યારે પાણીની કીંમત જણાય છે. હે જળદેવ ! તું પ્રાણિ માત્રનો પોષણ કરનાર છે તાહારા વગર માણસ જીવે નહીં; અનાજ પાકે નહીં; ફળ થાય નહીં દુનિઆં નભે નહીં. માટે તું સર્વેમાં મોટો દેવ છે.

મહેતાજી—કેટલી જાતનાં પાણી છે. પાણીનાં કેટલાં રૂપ છે ?

રાધા—પાણી ઉકળતું હોય ને જે વરાળ નીકળે છે

વાપરવું તે ચાલી શકે. સોય અને દોરો નવાં જોઇએ. અંગાર ઉપર ન રાખી શકાય તો ઉકળતા પાણીમાં અરધી કલાક રાખવાથી સાફ થશે.

× નવાં. * અરધી કલાક સુધી આકરા ઉના પાણીમાં દોરો અને સોય રાખવાં તેટલે તે શુદ્ધ થશે.

તે પાણીનું રૂપ છે, પર્વત ઉપર બરફ પડે છે તે અને સંચાથી બનાવીને રેલવેમાં વેચાય છે તે બરફ એ પણ પાણીનું રૂપ છે અને ત્રીજું જલરૂપ પાણી તે તો આપણે હમેશ જોઇએ છીએ.

મેહેતાજી—બરોબર છે. પાણી કેટલી જાતનાં છે ખરાબ પાણી કેમ ઓળખવું અને ખરાબ પાણીથી કયું દરદ થાય અને ખરાબ પાણી કેમ સુધારવું તેની એક કવિતા સાંભળો. હું તેનો અર્થ કહું છું.

—•— ✻ ———

પાણી શુદ્ધ શી રીતે કરવું.

દોહરા.

(અથવા સાખીને રાગે.)

શ્રેષ્ટ જલ વરસાદનું, મેઘ સમું નવ કોય,
પાચક દિપક સ્વચ્છ છે, જીવન જેથી હોય. ૧
ગાઢકુપનું પણ ભલું, મેઘ સમું નહિ તોય,
બાહોળું વહેતું નીર જે, શુદ્ધ કહે સૌ કોય. ૨
ગાધ જળ કૂપજ વિષે, નિર્ઝર નદિએ કોય,
વહે નહિ વિષ્ટા ધરે, ખપે નહિ તે કોય. ૩
વહેતું જળ વિષ્ટા હરે, સ્થિર જળ ન હરે કોય,
વહે નહિ નિર્ઝર નદિ, પાન ન કરશો કોય. ૪
કૂપ જળાશય* સંનિધે, ન કરો વિષ્ટા સ્થાન,
નદિ નાળે નવ ધરો, મળ એ શાસ્ત્ર પ્રમાણ. ૫
ગૃહ વિષે જળ તો સદા, નૂતન આહ્નિક જોય,
જળનાં પાત્રોને વિષે, મેલ ન રાખો કોય. ૬

વરસાદનું પાણી ઉત્તમ છે.

ઉંડા કુવાનું પણ સારૂં છે.

છીછરા કુવાનું પાણી પીવા લાયક નથી.

વહેતાં પાણીમાં મેલ તણાઇ જાય છે.

ટાંકા કુવા કે નદી નાળા પાસે માણસનો ઝાડો પીશાબ નજ નાંખવાં જોઇએ.

કુવા પાસે ખાળ ન કરવાં

---

* પાણીનાં ટાકા (ટાંકાં).

પાણી અશુદ્ધ[1] અપથ્ય[2] છે, મેલું હોય લગાર,
દરદ ઘણાં એથી બને, હાની કરે અપાર. ૭
તાવજ ઝેરી પ્રકારના, કોલેરા અતિસાર[3],
મરડો પણ એથી બને, એવો વૈદ્ય-વિચાર[4]. ૮
અપારદર્શક×તેજહિન[5], ગાળ[6]-સમેતજ કોય,
વાસ[7], સ્વાદવાળું[8] વળી, પાણી અશુદ્ધ હોય. ૯
કોલેરાના સમયમાં. જળ[9] ઉકલેળું જોય,
વાસ સ્વાદ કહે નહિ, અશુદ્ધિ તેની કોય. ૧૦
મીશ્રણ કસ્તદ માટીનું, સ્થિર[10] ઘરમેજ રમાય,
ફૂટકી[11] જો નાંખો કદી, જલદી નીચે જાય. ૧૧
પાણી શુદ્ધિ કારણે બહુ પ્રયોગ આધાર,
ઉત્તમ સર્વેથી ઠર્યો, "ઉકાળો" ઉપચાર. ૧૨
ન ઉકળે ચૂલે કદી, અંગારે રહે[12] ઠામ,
ઉપર તરતો મેલ તે, વામો[13] દૂર તમામ. ૧૩
તળીયાનું પણ નજ ગ્રહો, જ્યાં બેઠો છે મેલ,
પાણી શુદ્ધિ માટતો, એ છે અધરો ખેલ. ૧૪
ગાળો જાડા વસ્ત્રથી, રાખો તેને શુદ્ધ,
એ વિધિ પાણી શુદ્ધિની, કરો રાખીને બુદ્ધ. ૧૫

વાવ કુવા કરતાં વહેતું પાણી ઘણે ભાગે સારૂં હોય છે. જેમકે નદીનું કે ઝરાનું.

ખરાબ પાણી થી રીતે જાણવું.

ખરાબ પાણીથી થતાં દરદો.

કેટલીક જાતના તાવ કોલેરાઝાડો મરડો

ચૂલે ઉકાળવાથી તેમાં ધૂમાડો આવેછે.

પાણીને ઉકાળવું એ તેને શુદ્ધ કરવાની શ્રેષ્ટ રીત છે એથી

---

૧ મેલું. ૨ ન રૂચે તેવું અયોગ્ય. ૩ ઝાડો. ૪ ડાક્ટરી અભિપ્રાય. × આરપાર ન દેખાય તેવું. ૫ તેજ વગરનું. ૬ મેલ. ૭ ગંધ. ૮ સ્વાદ કડવો મોળો વિગેરે. ૯ પાણી. ૧૦ બે ત્રણ કલાક હલ્યાચલ્યા વગર રહેવાથી ૧૧ ફટકડી. દસશેર પાણીમાં ફક્ત પાંચ ઘઊંભાર ફટકડી નાંખવી. એકાદ કલાકમાં મેલ તળીએ બેસી કેટલોક મથાળે તરી આવશે તે સર્વ મેલ દૂર કરી પાણી લઇ લેવું. પાણીને ઉકાળવું એ તેને સાફ કરવાની ઉત્તમ રીત છે. ફિલટર વીલાયતી મલે છે તે પણ એવા ઉપયોગનાં નથી. મતલબ કે ઉકાળવા કરતા હલકા દરજ્જાનાં છે. ૧૨ દેવતાપર. ૧૩ નાંખવું ફેંકી દેવું (આસ્તેથી)

ફિલ્ટર[૧૪] તો ઉપજે ઘણાં, દોષ રહિત[૧૫] જ કોઇ,
સારાં તે મોંઘાં[૧૬] ઘણાં, ન ઉચરૂં અહિં[૧૭] તે કોઈ.૧૬

વધારે સારીરીત હજી જણાઇ નથી.

દૂધ વિષે.

દોહરા.

(અથવા સાખી રાગે.)

મહિષાપયઃ તક્ર દધિ ઉત્તમ સર્વ પ્રકાર,
અશક્ત બાલ્યે નચરૂચે, અન્ય ન દોષ લગાર. ૧
ગોરસ પાચક દીપક, અવગુણ ન ધરે એક,
અશક્ત બાલ્યે રૂચતું, શાન્તિકારક છેક. ૨
અજા પય તક્ર. દધિ, સરલજ સારૂં છેક,
બાલક વયમાં રૂચતું, ગુણકારીજ વિશેષ. ૩
દાતા દૂધ તણું સદા, રૂષ્ઠ પુષ્ટ તો જોય,
પોષણકારી સર્વદા, દુર્બલ ન દૂહો કોય. ૪
વસ્ર ગાલ તાજું સદા, ઉત્તમ પયઃ લેખાય,
ઉકાળેલું સહેજ તે, અદકું શ્રેષ્ઠ ગણાય. ૫
પયઃ તર-રહિત તે, જલની તુલ્ય જણાય,
અશક્ત બાળક સેવવા, ઉત્તમ આહાર સદાય. ૬
પ્રક્ષાલન ઔ આંચળે, દોહન પૂર્વે જોય,
દુર્બલ પશુના સ્તન તણું, દૂધ ન લેશો કોય. ૭
દૂધ અહાર ઉત્તમ સદા, બાલપણે આધાર,

૧૪ વીલાયતી (વાદળીવાળાં કે કોલસાવાળાં પાણી ગળવાના સંચા આવે છે તે). ૧૫ ખામી વગરનાં ૧૬ આકરી કીંમતનાં. ૧૭ આ સ્થલે આ પુસ્તકમાં સામાન્ય માહીતી આપવાનો હેતુ છે તેમાં એ વિશય લાવવા જરૂર નથી. તોપણ સ્ટોન બાટલ ફીલટર સારૂં છે, અને મુસાફરીને માટે યોગ્ય છે કીંમત રા. ૫ ની અંદર છે. પાસ્ચર-માલી-ફીલટર સારૂં છે. (બરટી સ્મીથ કંપની મુંબઇ).

જાતે નર્યા.

પયઃ પશુ દુર્બલ તણું, અપથ્ય સર્વ પ્રકાર. ૮
વસૂક ગાલ તાજું કદી, ન રૂચે સજ્જન કોય,
પશુ દુર્બલ નવ દુહો એ વિધિ ઉત્તમ જોય. ૯
અશુદ્ધ રોગી દૂધ છે દુર્બલ પશુની માંય,
નિરોગી દૂધ અહારે કરી, પોષણ સત્વર થાય. ૧૦
અહાર પશુ પુરતો અહે, દૂધ તણો આધાર
નિરોગી દૂધ આહારે કરી, પોષણ સત્વર સાર. ૧૧
હુંનરખાં પરદેશનો, વધ્યો વળી આ દ્વાર,
પયઃ પ્રવાહિ ઘન કરી, ધર્યું પાત્ર મોજાર. ૧૨
દૂધ અભાવ તણે સમે, પ્રયાણ વિષે સતકાર,
ઘન-પયઃ ઊત્તમ ઘણું, અવસ્ય છે સુખકાર. ૧૩
પયઃ નૂતનથી કદી, શ્રેષ્ટ નથી તે કોય,
આહનિક પોષણ કારણે, પયઃ પ્રવાહિ જોય. ૧૪
રૂપાંતર અદકું થયું, વધતાં હુન્નર સોય,
ચૂર્ણરૂપ પયને કરી, બહુ પમાડયો મોહોય. ૧૫
ગુણ દોષ સર્વે ધરે, રૂપાંતર કરી કાય,
પ્રવાહિ ને નૂતન પયઃ શ્રેષ્ટ સદાય ગણાય. ૧૬
દૂધ નઠારાં બહુ મળે, હાની કરે અપાર,
"વેચણીઆ" જેને કહે, અશુદ્ધ વારંવાર. ૧૭
તાવ કૃમિ અતિ સાર છે, દૂધ અશુદ્ધ અવતાર,
સોઘુ મોંઘા માટ છે, હાની કરે અપાર. ૧૮
પયઃ પરિક્ષા કારણે, વિધ વિધના આચાર,
સ્વાદ રંગ ગુરૂત્વનુ માપ કરે નિરધાર. ૧૯
ઊત્તમ રીતી એજ કે દૂહો નજરની હેઠ,
ક્રમ શુદ્ધજ આપણું, રાખો નજરે હેઠ.[1] ૨૦

ખરાબ દુધથી થતાં દરદો.

તાવ જીવડા ઝાડો વિગેરે.

સોંઘુ દુધ હલકું હોય છે.

૧ દોવાતા સુધી સર્વે તરફઃ દૂધને શુદ્ધ કરવા માટે વિશેષ રીત એવી છે કે જે વાસણમાં દૂધ દોહેલું હોય તે વાસણમાંથી બીજું એક વાસણ જેને મોઢે જાડું કપડું બાંધ્યું હોય તે કપડાપર ધાર કરીને રેડવું એટલે તે વસ્ત્ર ગાળ થશે. તે પછી એ બીજું વાસણ એક તપેલામાં ઉકળતું પાણી હોય તે માં

શંકા કદી રહેજતો, ઉકાળો તે વાર,
વસ્ત્રે ગાળી વાપરો જેછે જીવ આધાર. ૨૧
દૂધ બગાડે નહિ કદી, કરજો વાસણ શુદ્ધ,
ઉકળેથી બગડે નહી, એ વિધિ સારી શુદ્ધ ૨૨

દૂધ ઉકાળવું સાફ વાસણમાં રાખવું તો પણ બગડવા સંભવ રહેતો તેમાં એક ૨ તલે એક ધણી ભારા બોરીકએસીડનાખવે

પાઠ ૫ મો.

બાળકની કેળવણી વિષે.

ગીતિ.

સાત વર્ષ સૂધી તો, શિક્ષણ[18] ગમતથી દેવું ઘટે જ સદા,
લીલા[19] કુદરતની છે, ચિત્ર-નમૂના બોધક[20] છેજ તદા[21]. ૧
એકજ રીતી સરલ છે, પૂછે બાળક સવાલ કદિ કોઇ,
દેજો ઉત્તર[22] સત્વર, ખ્યાલ[23] તુરત મન વિષે કદિ જોઇ. ૨
જીજ્ઞાસા[24] વધતાં તો, થોભો[25] નહિ, પ્રિય, કદી ક્રોધ કરી[26]
મનતો તેથી ખીલે, મળે બોધ ઘણો પ્રશ્નોત્તરથી[1] ૩

દરદ છુપાવવું નહી.

બાલ લગ્ન કરવાં નહીં.

સાત વર્ષ સુધી ૨ મત ગમતથી શીક્ષણ.

ચીત્ર અને કુદરતની લીલા.

સવાલનો જવાબ દેવો.

તેથી મન ખીલેછે.

શરીરની કેળવણી જરૂરની છે.

મુકી તપેલાનું મોં બંધ કરવું અને એ સ્થિતિમાં અરધી કલાક રાખવું એટલે દૂધ બગડશે નહીં.

૧૮ કેળવણી. ૧૯ બલીહારી. ૨૦ બોધ આપે તેવા. ૨૧ તે ઉમરે. ૨૨ જવાબ. ૨૩ ધ્યાન. ૨૪ આતુરતા. આકાંક્ષા. ૨૫ રોકવું. ૨૬ ગુસ્સો.

૧ સવાલ જવાબ.

નિશાલની કેળવણી, અણો એક ભાગના વિશેષ નહી.

ઘર સોબત આપે છે, જો ટેવીને કરે યત્ન મનથી ૪
ન પડે ટેવ નઠારી, ઉત્તમ આશ્રય રહે તમો ઉપરે,
સારા સંસ્કારેથી,[૨] બાલપણે સોબતથી તે સુધરે. ૫
અંગ મેહેનતનાથી, શરીર કદીએ જરાય નવ ઘાસે,[૩]
તન[૪] મન[૫] જોડે ખીલે, એ આચરણે ગુણ ઘણો દીસે ૬
જઇને ખુલ્લી હવામાં, રમેજ નિત્ય દોષ-રહિત બાલો
તન મન જોડી ખીલે, મનમાં ન રહે બોજના[૬] ખ્યાલો. ૭
કેલવણીની રીતિજ, ઊલટી એકજ ગણો તમે ભાઇ,
મન પર બોજો મૂકે, તન કૃશ થાયે વરે છ નબળાઇ.૮
ગોખણ-પટ્ટી[૭] બુરી, મન ઉપરે તે બોજ ઘણો ધરે,
નહિ ખીલે ઇન્દ્રીઓ, અણસમજ્યું ગોખતાં રોજ અરે. ૯
બજારની બાબતમાં, બાલપણે અજ્ઞ રાખશો ન કદા,
કેવલ વિદ્યા તેતો. વ્યવહાર વિના, મૂર્ખદશાજ સદા. ૧૦
આસન નિશાલ વર્ગે, ભૂતલ-લેપજ[૮] શીતકર[૯] છેજ ખરે,
સાદરી શેત્રંજીઓ, બેઠક પીઠ[૧૦]-આધારજ સરલ કરે.૧૧
લઘુતા મુદ્રાક્ષરની[૧૧], ચક્ષુ દુઃખકર એજ સદા પીડે,
ઉપનેત્રક* ધારણ તે, અણઘટતું છેજ સદાય બાલ પણે. ૧૨
પ્રૌઢાક્ષર× પુસ્તકના, હવે સત્વર યત્ન§-રહિત વાંચે,

તે વગર મન નબળું પડે છે.

અણસમજ્યું ગોખ પાથી મન ખીલતું નથી.

બજારનું કામ થોડું થોડું આપતું જોઇએ.

---

૨ આચરણ વર્તણુંક. ૩ નબળુ પડે. ૪ શરીર ૫ ઇન્દ્રીઓ. ૬ ભાર દબાણ. ૭ સમજ્યા વગર ગોખવું તે. ૮ લીપેલી કે છોવાળી જમીન. ૯ શરદીકારક. ૧૦ પાછળ ટેકાવાળી બેઠક. ૧૧ ઝીણી છાપનાં પુસ્તકો. * ચશ્માં. × મોટા અક્ષરનાં. § આંખ્યો ખેંચ્યા વગર.

વાંચન લેખન કાર્યે, આંખડી બાલક કદીય નવ ખેંચે ૧૩

હવા આગમન ઉત્તમ, પ્રશ્નોત્તર-સ્થિતિ-દ્વારા નિશાલ ધરે,
નિશાલ નિશાલ વસાવો, રોગ-હવાનો કદી કર્યો ન ઘટે ૧૪

ચેપીજ ખસ ખંરજવું, તપોડીયાં પણ ચેપી રોગ કહે.
ચક્ષુ વસ્ત્રો શુધ્ધે, શુદ્ધ હવાએ શાલા બહુ શોભે ૧૫

દોહરા.

અભ્યાસ વિષે નિયમનો, ઉત્તમ છે આધાર,
નિયમીતતા સહેલું કરે, અઘરૂં હોય અપાર. ૧

નિયમીતતા.

અનિયમ તે અઘરૂં કરે, સહેલું હોયજ કાંઇ,
નિયમ સદા ઉત્તમ ગણો, શિષ્ય હિતાર્થે સદાય. ૨

ઉજાગરો ન કરવો.

કદી પરિક્ષા સમયમાં, ઉજાગરો નવ થાય,
ગભરામણ છૂટે નહિ, કાર્ય સરલ થઇ જાય. ૩
એ સઘળું તેથી બને, નિયમ કરે શુભ સોઇ,
પસંદ રીતિ એ કરો, ઇચ્છો શુભજ કોય, ૪

ઝીણાં ટાઇપના પુસ્તકો ન વાપરવાં.

વાંચન[1] લેખન બાલને. કરો દિવસની[2] માંય,
દીવો બાળી નવ કરો, આંખો ખેંચી[3] જરાય. ૫

રાતે વાંચન લેખન ન કરવું.

ગ્યાસલેટ[4] બહુ ઊષ્ણ છે, વાંચન કોઇ પ્રકાર,
કોપરેલ[5] તલનું[6] ભલું, (મીણ) બત્તી સુખ આધાર. ૬

ગ્યાસલેટ વાંચન લેખન માટે ગરમ છે.

બાળકને પૈસા વળી, નાપો[7] વારંવાર,
ટેવ નઠારી નવ પડે, ઊત્તમ તમ આધાર. ૭

બતી ડાબી બાજુ રાખવી.

---

૧ વાંચવું લખવું. ૨ સુરજના અંજવાળામાં. ૩ જોર દઇને. ૪ ગ્યાસલેટનું તેલ કેરોસીન. ૫ કોપરેલ તેલ. ૬ તલનું તેલ. ૭ ન આપો.

કોઇ વસ્તુ નહિ આપવી; જાણ્યા વિણ ઊપયોગ,
મૂલ ન જાણુ જ્યાં સુધી, નહિ દેવો ઉપયોગ. ૮

બાળકને પૈસા ન આપવા.

ચેપ.

મેહેતાજી—ચેપ એટલે શું તે તમે જાણો છો?

કૃષ્ણા—એક બીજાને અડકવાથી જે દરદ થાય તેનું નામ ચેપ હશે.

મેહેતાજી—હા. કોઇ માણસ માંદું હોય તેના નાકમાંથી જે ઝેરી હવા નીકળે તે આપણા શ્વાસમાં આવે તો ચેપ થાય, અગર તેના શરીરમાં કાંઈ ચાંદાં હોય તેમાંથી પરૂ વહેતું હોય તેને અડકવાથી અગર તેણે વાપરેલ કપડાં જેમકે રૂમાલ ટુવાલ વિગેરે જો આપણે પણ તે વાપરીએ તો ચેપ પેદા થાય.

બાલા—ચેપ પેદા થાય એટલે શું?

મેહેતાજી એ દરદ આપણને વળગે અગર લાગુ થાય.

કૃષ્ણા—એક ઘરનાં બે ચાર માણસ એકજ દરદથી પીડાય છે તેનું કારણ ચેપ હશે?

મેહેતાજી—હા તેમજ છે. જો પેલી નાથડીનો ભાઇ તેને પાણી પાવા આવ્યો છે તેને હાથે પીલા ફોલ્લા છે તે ખસ છે અને નાથડો તેની સાથે રહે છે તેને પણ ખસ છે.

સર્વે છોકરાં—ક્યાં ક્યાં દરદો ચેપી હશે? અને તે કેમ વધતાં હશે?

મેહેતાજી—સાંભલો. ચેપી દરદની વાત ન જાણવાથી કોઇ વખત ઘાંણ વળે છે. નેમાંભાઈ

---

૮ કીંમત.

શેઠને ત્યાં બે વરસમાં ૩ મરણ થયાં. એ સઘળાં એકજ દરદમાં એટલે કે ક્ષયથી થયાં ક્ષય રેાગમાં જીરણ તાવ અને ખાંસી હેાય છે, દરદીનેા કફ ચેપી હેાય છે. દરદી જ્યાં ત્યાં થુકે ને કફ સુકાઇ જાય એટલે હવામાં પવન સાથે ઉડે ને બીજાને ખરાબ કરે. પણ કેાઇ સમજે નહી કે તુરત ઘર સાફ કરાવવું ભીંતેા. ધેાળાવવી વિગેરે. વળી શેઠ મેાટા માણસ પણ ઘર બહુ સાંકડું અને હવા તેા બીચારી ક્યાંથી આવે. માટે ચેપી દરદની હકીકત બરેાબર ધ્યાનમાં રાખવી. કહ્યું છે કેઃ—

દે.હરેા.

કેાલેરૂ મરડેા અને મરકી ચેપી ગણાય;
અશુદ્ધ જળથી પ્રથમ બે સંગે ત્રીજુ થાય.
જીર્ણ જ્વર ને ક્ષય વળી, ચેપી રેાગ સદાય;
દૂર દૂર તેથી રહેા શંકા કદી જણાય.

રાજા—ચેપ શાથી થતેા હશે?

મેહેતાજી—સાંભળેા. ચાંદી અને પરમીઆના દરદ ચેપી છે તે બીજા ભાગમાં કહેવાશે કેાલેરાના દરદીનેા ઝાડેા કે પીશાબ પીવાના પાણી કે દૂધ સાથે જાણે અજાણે મળે તેા તેથી ચેપ થાય. ક્ષયના દરદીની ખરાબ હવા અગર તેનેા કફ સુકાઇને હવામાં ઉડી ને ચેપ કરે. ખાંસી ગાલપચેાળીઆં તેપણ એવા દરદ વાળાની હવા લેવાથી થાય. અને ચામડીનાં દરદ જેમકે ખસ ખરજવું અને વિષ્ફુટકનું દરદ જેમાં આ–

આ શરીરમાં ચાંદાં ફુટી નીકળે છે તે એ દરદવાળાને અડકવાથી થાય છે. એ બાબત નીચેની કવિતા હવે તમને બરોબર સમજાશે.

ચેપી દરદો વિષે.

દોહરા.

બાલ રોગ કારણ વિષે, ચેપ[14] ગણાય પ્રમુખ,
નામ ચેપી દરદોતણાં, જાણો ઇચ્છો સુખ. ૧
ત્વચા-રોગ સર્વે વળી, ખાંસી વિવિધ[15] પ્રકાર[15]
તાવ ચોરીયાં[16] શ્લેષ્મનો[17], ચેપી છે આકાર[18]. ૨
શીળી અછબડા ઓરીને, ગડ[19] ગુમ્મડાં અનેક[20],
રતવા પણ ચેપી ગણી, રક્ષણ[1] કર ધર ટેક. ૩
ખાંસી કુકડીયાં કોઇ કહે, મોટી ઉધરસ કોઈ,
ચેપી એ વ્યાધિ બહુ, સંગ[2] વધતી હોય. ૪
પાછ પરૂ વિષ્ટા[3] હવા, સાધન ચેપી ગણાય,
વસ્ત્ર બીછાનાંને વિશે, ચેપની ભીતિ થાય ૫
મળ મુતર વમનાદિ[4] જે, ધરે ભૂમિકા[5] કોઇ,
ચેપ ઘણો તેમાં વસે, શુદ્ધ કરે ના કોઈ. ૬
ચેપ રક્ષવા કારણે, સુણજો બે ત્રણ બોલ,
જો સમજો મન ધીરથી, ઉત્તમ તેનો તોલ. ૭
તાજી હવા શુદ્ધ વસ્ત્રને, ખાન પાન[6] જો શુદ્ધ,
હોય તેમનો સંગ તો, ચેપનું મોઢું બંધ. ૮

ચેપી દરદો કયા છે.
ચામડીનાં દરદ ખસ, ખરજવું, ચાંદાં, મોટી ઉધરસ શીળી ઓરી, અછબડા, શ્લેષ્મ, ગાલપચોળીયાં ગુમડાં.

ચેપ ફેલાવનારા સાધનો કયા છે.

પરૂ, ઝાડો, બલગમ, કફ, અને ખરાબ કપડાં તથા ખરાબ હવા.

જે જમીન ઉપર દરદીનો ઉલટી ઝાડો કે કફ વારંવાર પડતો હોય અને તે કોઇ સાફ ન કરે તો તે જમીનમાં પણ ચેપ રહે છે માટે તુરત તે જમીન ચુનેથી સાફ કરવી.

---

૧૪ સ્પર્શ. ૧૫ જુદી જુદી જાતની. ૧૬ ગાલ પચોળીયાં. ૧૭ સલેખમ ૧૮ જાત. ૧૯ મોટું ગુમડું. ૨૦ જાત જાતનાં

૧ બચાવ. ૨ સંસર્ગથી. ૩ ઝાડો પીશાબ કફ બલગમ વિગેરે. ૪ ઉલટી વિગેરે. ૫ જમીન. ૬ ખોરાક.

પાઠ ૬ ઠો.

ચેપનાશક સામાન્ય સાધનો વિષે.

(ધન્યાશ્રી)

(અથવા ઓખાહરણને રાગે.)

[1]ઉષ્ણોદક ને તાપ સૂર્યતણો, સાધન સ્પર્શ[2] શોધક એજ ગણો

વસ્ત્રોને જળ વિષે ઉકાળી, દ્યો તાપ સૂર્યતણો સાધન.

ચૂર્ણ[3] જળે ભૂમિ[4] પ્રક્ષાલન, પ્રયોગ સગડી ધૂપ તણો—સાધન.

વાયુ[5] રોધ અતિ અપ[6]કારક, શુદ્ધ હવાએ ગુણ ઘણો—સાધન.

બારી બારણાં ખુલ્લા રાખો, ઉપાય હવા તણો સાધન.

સ્પર્શ[7] સંચારિ સંસર્ગિદર્દે, ભિરૂત્વ[8] સઘ હણો સાધન.

દામ કશો નવ બેસે રામા, સામગ્રી[9] એ દૈવી ગણો સાધન.

સાહિત્યો અમૂલ્ય ઉચિતએ, પ્રસાદ પ્રભુ તણો સાધન.

સરલ શુલભ સર્વ સામર્થી, જય જગદીશ તણો સાધન.

---

૧ ઉકળતું પાણી ૨ ચેપનાશક ૩ ચુનાનું પાણી ૪ ધોતું ૫ હવાનો બંધ ૬ દુર્ગુણકારી ૭ ચેપી ૮ બીકણપણું. ૯ સાધન.

દરદની ઉત્પતિ.

શીળી કઢાવવા વિષે.

દોહરા.

ગોશીતળા[1] કઢવો નહીં, શીળી ભયથી બચાય,
સાધન આધુનિક ભલું, જશ જેનરનો[2] થાય. ૧
વ્યાધિવાળું બાળ હો, જરા વિલંબ કરાય,
નિરોગી બાળક રક્ષવા, ચતુર્થ માસ[3] કઢાય. ૨
શીળીનો વ્યાધિ કહી, ફાટે મુલક[4] મોઝાર,
ગોશીતળા સાધન વિષે, ન કરો વાર[5] લગાર. ૩
ભુજા ધૂઓ પાણી થકી, રાખી સાબૂ સાથ,
ફોલ્લો ઉત્તમ ઉપડે, દુઃખ ન થાય વિસાત[6]. ૪
શરદ પવનથી સાચવો, ન ખોટે મેલ લગાર,
ફોલ્લો ઉત્તમ ઊપડે, બચાવનો આધાર. ૫
ફોલ્લા રક્ષણ કારણે, સાધન વિવિધ પ્રકાર,
ઢાલ[7] મળે તો વાપરો, તેલ* ભલો ઉપચાર. ૬
શરદ-પવન ઘર્ષણ[8]થકી, મેલ લાગતાં વાર,
શીળી બગડે ને કરે, હાની[9] અધિક પ્રકાર. ૭
ચેપ ગ્રહો[10] શુભ બાળનો, રોગ રહીત[11] જે હોય,
દુબળ કે ઉપદંશીનો,[12], ચેપ ન લેજો કોય. ૮
ફોલ્લો દાણાદાર તે, ઉત્તમ તો લેખાય,
શ્વેત ચેપ પ્રવાહિ તે, રક્ત રહિતજ જોય, ૯
દીસે ગડગુમડ કદી, ફોલ્લા સમીપ કોય,
રતાસ કે રતવા કદી, વર્જિત ચેપ એ હોય. ૧૦

શીળી કાઢવાથી શીળીનું દરદ થતું નથી.

બાળક માંદુ કદી હોય તો મોડી કઢાવાય.

ગામમાં શીળીનો વા હોય તો શીળી નહીં કઢાવેલને તુરત કઢાવવી સારા ફોલ્લા ઉપડવા જોઇએ.

ફોલ્લા ન બગડે માટે કચકડાની ઢાલ મળે છે તે મળે તો ઓઢવી નહીંતર અગાઉ કહેલું ઘાનું તેલ લગાડવું મેલ લાગવાથી પવનથી અને ખોદવાથી શીળી બગડે છે.

ચાંદીના દરદવાળા બચ્ચાંને ચેપ કદી પણ ન લેવો.

શીળી ડાકટરને એ બાબત ચેપ લેવા અગાઉ પૂછી ખાત્રી કરવી,

---

૧. શીળી કઢાવવી તે. ગાયના આંચળ નજીક શીળીના ફોલ્લા થાય છે તેમાંથી ચેપ લેવાય છે માટે ગોશીતળા કહે છે. ૨ મહાન ધન્વંત્રી ડાકટર જેનર જેણે શીળી કાઢવાનું કામ શીધ્યું તે માણસનું નામ છે. ૩ ચાર માસના ઉપર ૪ દેશ. ૫ ઢીલ, વિલંબ. ૬ જરાપણ. ૭ કચકડાની ઢાલ મલે છે તે. ૮ ખાજવવું, ઘસવું તે. ૯ હરકત. ૧૦ લેવો. ૧૧ નિરોગી. ૧૨ ચાંદીના દરદવાળું.

શરીર પુષ્ટ હોય તો.

મક્ષિકા આસન કરી, વેહે ચેપ અપાર,
સ્થલે સ્થલે આસન કરે, ત્યાં ત્યાં ફોલ્લા થાય. ૧૧
વસ્ત્ર અને વિંઝણ થકી, બાળક રક્ષ્યું જોય,
ફોલ્લા રક્ષણ કારણે, ઉત્તમ ઉપાય સોય. ૧૨
રોગ ચાંદી ઉપદંશનો, પ્રસરે[13] ચેપ મોઝાર,
સાવધ એ માટે રહો, શંકા નહીં લગાર. ૧૩
શીળી-ડાકટરને પૂછો, શંકા કરવી દૂર,
ચાંદીવાળા બાળનો, ન ગ્રહો ચેપ જરૂર. ૧૪
ઉપર મુજબ[2] ખાત્રી કરી, ચેપજ લેવો સાર,
ભાઈઓ જેમ મદદ[1] કરે, ઉત્તમ એ વહેવાર.[1] ૧૫
ગોશીતળા શીળીતણો, બચાવનો આધાર,
સારા ફોલ્લા ઉપડે, દશ વર્ષ ભો ન લગાર*. ૧૬
દશ વર્ષો વીતે પછી, વળી[4] કઢાવો સાર,
વિદ્વાનો એમજ કહે, ભય નહિ રહે લગાર. ૧૭

ચાંદીવાળાબાળકનો ચેપ લેવો નહીં તેમ-જ તેવા બાળકને ચે-પ આપતા બહુ સં-ભાળ રાખવી.

આ કામ શીળીડા-કટરનું છે. તેને કહેવું

શીળી કઢાવ્યાનેદસ વર્ષ થવા પછી બીજી વખત કઢાવવી.

પાઠ ૭ મો.

હવા.

મેહેતાજી—હવા એટલે શું તે તમે જાણો છો?

---

૧૩ ફેલાય. * અગાઉ કાન વિંધવાના વિશયમાં કહેલ ગરમ કરેલ (તલનું) તેલ અગર ઘાનું તેલ. × કોઇ બચ્ચાના હાથ પરથી ચેપ લેવો તે નિર્મલ લોહી પરૂ વગરનો જોઇએ.

૨ પ્રમાણે. ૧ શીળી બે રીતે કઢાય છે. એક તો એક હાથપરથી બીજા બચ્ચાના હાથપર નસ્તરથી; બીજો શીળીનો ચેપ શીશીમાં આવે છે. એ બે રીતોમાં એક હાથથી બીજા હાથપર ચેપ લેવાની રીત ઉત્તમ છે તેમ કરવામાં ચેપ તાજો મળેછે અને વધારે અસરકારક છે. ૩. એક વખત શીળી કઢાવી હોયતો દશ વર્ષ સુધી શીળીની બીક નથી. ૪ દશ વર્ષ પછી બીજી વખત કઢાવવી એમ વિદ્વાન લોકોનો મત છે.

રાધા—જી હા. આ પૃથ્વિ ઊપર દરેક જગ્યાએ હુવા છે. પાણીમાં હવા નથી તે સિવાય દરેક જગ્યાએ હુવા છે એ હુવા વગર માણુસ કે જીવ જન્તુ રહી શકે નહી અને દીવેા બળી શકે નહી એમ સાંભળ્યું છે. પાણીમાંના માછલાં પણ હુવા લેવાંને વારંવાર ઉપર આવે છે.

મેહેતાજી -હા તેમજ છે.

મણી—ત્યારે આપણી આ નિશાળમાં, અમારે ઘેર, રસ્તામાં, બજારમાં, ઝાડ ઉપર, સેામનાથજીના દેવળમાં બધે હુવા તેા હુશેજ કે?

મેહેતાજી—હા તેમજ છે, હુવા વગરનું કેાઇ સ્થળ નથી. તમે શ્રી સેામનાથજીનાં દર્શાને કદી ગયાં છેા ?

મણી—હાજી ત્યાં મેં હુવા તેા ક્યાંઈ ન જોઇ.

મેહેતાજી—અરે મુરખી, હુવા તે કદી દેખાતી હુશે ? પણ દેવળના ભેાંઇરામાં ઉપર બાંકેારાં છે તે તે જોયાં ?

મણી—હાજી એ બાકેારાં શામાટે કર્યાં હુશે?

મેહેતાજી—સાંભળેા. એ બાંકેારાં ન હેાય તેા હુવાની આવજા ન થઇ શકે અને દીવેા બળી શકે નહીં.

રાધા—ત્યારે આપણા ઘરમાં બધાં બારી બારણા આપણે બંધ રાખીએ તેા અણગમેા થાય છે તે હુવા ન આવવાથી થતેા હુશે ? વળી ઘરનાં બધાં બારી બારણાં બંધ કરીને બહાર જઇએ ને એકાદ ચલકડું અંદર પુરાઇ ગયું તેા તે બિચારૂં મરી જાય છે તે હવા ન મળવાથી થતું હુશે ?

મેહેતાજી—ખરેખર તેમજ છે. હવે તમે સમજ્યાં હશો કે આપણે નાકેથી અને મોંઢેથી જે વાયુ અંદર પેટમાં લઇએ છીએ તેનું નામ હવા.

રાધા—હાજી. નાક અને મોઢું બંને જરાવાર બંધ રાખવાથી અણગમો થાય છે તે હવા નમળવાથી થાય છે, પણ હવાને પવનમાં શું ફેર હશે ?.

મેહેતાજી—હવા જ્યારે જોસબંધ ચાલતી હોય ત્યારે તેનું નામ પવન કહેવાય છે. જ્યારે તે ધીમે ધીમે ચાલતી હોય ત્યારે તેનું નામ હવા, બીજો કાંઇ ફેર નથી.

મેહેતાજી—હવા વગર માણસ જીવી શકે નહીં, અને દીવો બળે નહી, એ તમારી ખાત્રી થઇ ?

મણી—જી ના. દીવાને પણ હવા જોઇતી હશે એતો આજ જાણ્યું.

મેહેતાજી—તમારી ખાત્રી કરો. પેલી મીણબત્તીની દીવી લાવો અને તેમાં દીવો કરીને માહારા ટેબલ પર મૂકો.

મેહેતાજી—હવે તમે જુઓ દીવો બળે છે ?

સર્વ છોકરાં—હાજી.

મેહેતાજી—હવે આ જાડા પુંઠાના કાગળથી હું દીવીના કાચનું મોઢું બંધ કરૂંછું તો શું જણાય છે તે કહો.

રાધા—દીવો ઝાંખો થાય છે અને નાંનો નાંનો થતો જાય છે, અને હવે તો છેક ઓલવાય એવું લાગે છે.

મેહેતાજી—હવે હું કાગળ દીવાના મોઢા પરથી લઇ લઊંછું તો શું જણાય છે ?

ઝાઝી બગા.

મણી—દીવો એકદમ પાછો વધવા માંડયો.

મેહેતાજી—હવે તમારી ખાત્રી થઇ હશે કે હવાથીજ દીવો બળી શકે છે, અને સર્વે પ્રાણીને હવા અવશ્યની છે.

રાધા—ખરાબ હવા એટલે શું તે કેમ ઓળખાય ?

મેહેતાજી—કોઇ વખત કોઈ ઘર કે આ નિશાળ થોડો વખત બંધ રાખી હોય અને પછી તે ઉઘાડી અંદર એકદમ જતાં કેવું અકળામણ થાય છે ! કોઇ કોહેાતી વસ્તુ તમે જોઇ છે? કેવી ગંધાય છે ? એ બંધેચ જગ્યામાંથી અને કોઈ સડતી વસ્તુમાંથી જે હવા નીકલે તેનું નામ ખરાબ હવા.

રાધા—આપણા આ ઘરમાં અને જંગલમાં બન્ને જગ્યાએ હવા છે. પણ જંગલમાં હવા વધારે સારી કેમ લાગતી હશે ?

મેહેતાજી—તેનું કારણ કે માણસના ઘરમાં બારી જાળી ન હોય, અથવા હોય તો બંધ રાખતા હોય. કોહેાતી વસ્તુઓ જ્યાં ત્યાં ખૂણે ખાચરે પડેલી હોય, ઝાડો પીશાબ અને ખાળ મોરી ગંધાતા હોય તેથી ઘરની હવા બગડે. જંગલમાં એ ખુલ્લી જગ્યામાં બગડતી નથી.

રાધા—જો આપણા ઘરમાં બારી જાળી રાખીએ તેને હમેશા ખુલ્લી રાખીએ, અનાજ કે કાંઇ વસ્તુ સડવા ન દઇએ અને ઝાડો પીશાબ અને ગંદા કપડાંને ગંદા ખાળ કાઢી નાંખીએ તો જંગલના જેવી સારી હવા ઘરમાં મળી શકે.

મેતાજી—હા તેમ કરવાથી ઘરની હવા સારી રહે.

બીજું કે દરેક માણસ નસકોરાંથી અને મોઢાંથી બહારની હવા અંદર ફેફસામાં લે છે, (ફેફસાં એટલે દરેક પ્રાણીની છાતીમાં હવા રેહેવાની બે કોથલીઓ છે તે) અને શરીરમાંની મેલી હવા નસકોરેથી બહાર કાઢે છે. નાક આડો હાથ રાખવાથી અંદરની હવા બહાર આવેછે. તેની તમને ખાત્રી થશે. નાક ઝાલી રાખવાથી આપણે હવા અંદર લઇએ છીએ એમ માલમ પડશે.

સર્વ—હાજી.

મેહેતાજી—હવે પેલી આરસી તમોમાંથી એક જણ પોતાના નાક આગલ ધરી રાખો તો શું જણાય છે?

મણી—નાકમાંથી હવાને વરાળ નીકળ્યાં તે આરસી ઉપર જામી ગયાં.

મેહેતાજી—તેનું નામ બાહ્યશ્વાસ. એટલે ખરાબ હવા બહાર કાઢવી તે. હવા અંદર લેવી તે અંતરશ્વાસ. એ બે કામ નિરંતર ચાલ્યા કરે છે તેને શ્વાસોશ્વાસ કહે છે.

રાધા—ખરાબ હવા કેમ ઓલખાય? કોઈ ઘરમાં ખરાબ હવા લાગે તો શું કરવું?

મેહેતાજી—ખરાબ હવા નાકેથી લેતાં આપણને અણગમો આવે છે. વખતે ઉલટી થાયછે. ગરમ લાગે છે. કોઈવાર તે ગંધાય છે. મકાનમાં બારી જાળી ખુલ્લી રાખવી; ન હોય તો કરવી. કોહતી વસ્તુઓ કાઢી નાખવી. તેમજ મેલાં ગંદાં કપડાં કાડવાં. સગડી એક ખુણે બે ત્રણ કલાક સુધી બ-

રોબર ધખાવવી. ચુનો છંટાવવો. જીવજંત સડેલ દાણા કાઢી નાખવો. મિશ્રીત ધૂપ કરવો તેથી હવા તુરત સાફ થશે. વળી ખાળ મોરી પણ સાફ કરવાં. ઘરની નીચે કોઈ ખાળ હોય તે સાફ કરી પૂરાવવા. એટલે હવા સુધરશે. એક નાની ઓરડીમાં પાંચ માણસ રહેતાં હોય તો તેમાંથી બે ત્રણ બીજે રહેતો ભરાવો ઓછો થવાથી પણ હવા સારી થશે.

મેહેતાજી—દરેક પ્રાણી સારી હવા શ્વાસમાં લે છે. અને શરીરમાંની મેલી ખરાબ હવા બહાર કાઢે છે.

મણી—કાલે અમે દર્શને ગયાં હતાં ત્યાં મન મુંઝાવા માંડયું અને બહાર આંગણામાં પાછાં આવ્યાં ત્યારે ઠીક થયું. તેનું કારણ એમ લાગે છે, કે મંદીરની અંદર થોડી જગ્યામાં ઝાઝા માણસો ભરાવાથી તેમના શ્વાસની ઝેરી હવા એકઠી થઇ હશે.

મેહેતાજી—હા તેમજ. માટેજ કહેલ છે કે મેલાવડાની જગ્યાઓ વિશાળ જોઇએ અને ઘરની બદ્ હવા નિરંતર ન લેવી પડે માટે થોડો વખત દરેક માણસે ગામ બહાર સારી હવામાં હમેશ ફરવા જવું. માંદું માણસ હોય તેને પણ સારી હવામાં રાખવાથી ઝટ સારૂં થાય છે. હવા કેમ સારા કરવી તે બાબત આપણે ઘરના બાંધણી અને ગૃહશુદ્ધિના વિષયમાં વધારે ખુલાસેથી શીખીશું.

મા બાપની.

ઘરની બાંધણી વિષે.

દોહરા.

ઘરના ચણતર[10]ને વિષે, સુણજો થોડા બોલ,
ધારજથી ચિત્તે લહો, ઉત્તમ તેનો તોલ. ૧

સ્ત્રી એજ ઘર છે. સ્ત્રી વગરનું ઘર શોભતું નથી.

ગૃહિણી (તે) ગૃહં उच्यते, વાણી શાસ્ત્રાધાર,
ઘરની બાંધણી માટતો, સુણજો શુભ આચાર. ૨
તળીયું[1] રાખો ઘર તણું, ઉંચું માર્ગથી[2] જોય,
પાંચ ફુટ[3] નિરધારતાં, અઘરૂં ન પડે કોય. ૩
નીચા તળમાં દોષ છે, કરો ન નીચું કોઈ,
હવા ભેજ વ્યાપે કહી, નીચું ન કર્યું જોય. ૪
પથ્થરની ચણતર ભલી, વર્ષો રહે અડગ[4],
આગ પવન લાગે નહિ, સાંધું જાણે જગ. ૫
ભોં-તળીયે પથ્થર ભલો,[5] છો ચૂનાની સાર,
હવા કહી આવે નહિ, ભોંમાંનીજ[6] લગાર. ૬
આંગણું[7] રાખો અરથમાં, ઉત્તમ એ વહેવાર,
મોટું તેમ સારૂં ગણો, હવા વિષેજ અપાર. ૭
અજવાળું[8] ઘરમાં ભલું, ખંડ ખંડ અથાગ,
તડકો[9] સૂરજ નો કરે, જન્તુનાશ જેમ આગ. ૮
પૂર્વમુખે[10] આંગણ ભલું, પશ્ચિમે પણ હોય,
અગ્નિ કોણે થઇ શકે, ઉત્તર દખણ[11] ન જોય. ૯
પૂર્વાભિ મુખ સરસ છે, શાસ્ત્ર તણો આધાર,

ઘરનું તલ રસ્તાથી ૫ ફુટ ઊંચું રાખવું. તલ રસ્તાથી નીચું તો નજ રાખવું. નીચું તલ રાખવાથી ભેજ થાયછે. ચણતર પથ્થરની ઉત્તમ છે. ભોં તળીયે પથ્થરની લાદી કે ચુનાની છો ઘરમાંજમીનની અંદરની હવાઆવીન શકે આગણું મોટું રાખવાથી હવાસાફ રહેછે દરેક ખંડમાં કે ઓરડામાં અજવાળું જોઇએ.

આંગણું પૂર્વ મુખે કે પશ્ચિમ કોણે અગર અગ્નીકોણેરાખવાથી

૧૦ બાંધણી. ૧ ભોં તળીયું. ૨ રસ્તાથી. ૩ આશરે એક માથોડું. ૪ મજબુત. હલે કે પડે નહી તેવું. ૫ પથ્થરની લાદી. ૬ જમીનની અંદરની. (જેમ જમીન ઉપર હવા છે તેમ જમીનની અંદર પણ હવા હોય છે, પણ તે ઝેરી છે. માટે તેને ઘરમાં ન આવવા દેવા ખાતર ભોં તળીયે પથ્થર અગર છો કરવી. ૭ ફળીવું કમ્પાઉન્ડ. ૮ પ્રકાશ. ૯ તડકો, તેજ—સૂર્યના તડકામાં દરદનાં જન્તુને મારવાની શકિત છે. ૧૦ પૂર્વ તરફ ઘરનું બારણું આવે તેમ. ૧૧ દક્ષિણ દિશા તરફ.

તાપ પ્રકાશ સરસ રહે, અવસ્યછે સુખકાર. ૧૦
ગીચપણું ઘરની વિષે, હાની કાર અપાર,
કુશાદો[12] ઉત્તમ કહ્યો, હવા વિશે આધાર. ૧૧
સીત્તેરથી સો ફુટની[13], ચોરસ જગ્યા જોય,
દર મનુષ્યને માટતો, હવા અશુદ્ધ નહોય. ૧૨
દર મનુષ્યને કારણે, સહસ્ર ઘનફુટ જોય,
હવા અશુદ્ધ નવ બને, દરદ ન આવે કોય. ૧૩
મેડા[14] મેડી જો કહી, ભોં ઉપરની[15] હોય, •
રાતે નીચે નવ સૂઓ, ઉપલી[16] ભોં જો હોય. ૧૪
હવા શુદ્ધ એથી મળે, ન બોલે કરે કાજ,
વિધિ એ ઉત્તમગણી, વિદ્વાનોએ આજ. ૧૫
વૃક્ષ[17]વેલ[18]આંગણ વિષે, ગૃહવાટિકા[19] કોય,
રમ્ય[20] નેશીતળવળી, વાયુ[21] પાવન[22] હોય. ૧૬
પાણી ભોજન શાળનું, પાક શાળનું કોય
ગૃહ-વાટિકામાં વહે, ઉત્તમ કાર્યજ હોય. ૧૭
બારી જાળી બારણાં હવા વિષે વખણાય,
બંધ હવા તો છે બુરિ, ઝેરી તો કહેવાય. ૧૮
નાનાં મોટાં દ્વાર તે, રહે પ્રશ્નોત્તર[1] છેક,
કાટ ખુણે[2] પણ છે ભલાં, (હવા) પ્રસરે[3] ખંડ[4]
દરેક. ૧૯
ધુમાડીઆં[5] બહુ કામનાં, પાક શાળની માંય,
ધુમાડો ઝટ નીકળે, અસર કરે નહીં કાંય. ૨૦

તડકોતેજસારાંરહેછે. ઘરના દરેક માણસ દીઠ ૭૦થી સોચોરસ ફુટ જગ્યા અને૯૦૦ થીએકહજાર ઘનફુટ જગ્યા જોઇએ.

મેડી કે મેડા હોયતો નીચલી ભોંપરનસૂવું ૧૦ ફુટલાંબી૧૦ પહોળી ૧૦ ફુટ ઉંચી =૧૦૦૦ ૮×૮×૮

ઘરઆંગણે થોડાંઝાડ પાલો કે બગીચો હોવાથીહવા સારીરહેછે.

બારીજાળીરાખવાથી હવા મળેછે.

બંધિયવાળીહાલેચાલે નહીતેની હવા ઝેરીછે.

બારી અને બારણાં સામસામાં મુકવાં.

ઘરના મથાળા નજીક નાનીજાળીઓરાખવી.

---

૧૨ જગ્યાની બહોળાશ. ૧૩ ૮ કે ૧૦ ફુટ લાંબી અને તેટલીજ પહોળી જગ્યા. ૧૪ ઉપરની ભોં. ૧૫ ઘરની ઉપરની ભોંપર. ૧૬ ઉપરની, ઉપરના મજલાની. ૧૭ ઝાડ છોડ. ૧૮ વેલા. ૧૯ નાની વાડી. ૨૦ મનોરંજક. ૨૧ હવા. ૨૨ શુદ્ધ.

૧ સવાલ જવાબ સામસામે. ૨ ખુણાપર. (તેનાં કરતાં સામાસામે વધારેસારાં છે). ૩ ફેલાય. ૪ ભાગ ઓરડો. ૫ ધુમાડો નીકળવા માટે ચીમની. બારીજાળી.

બારી જાળીથી અધિક, ડબલાંનો[૬] ઉપયોગ,
રાતે બારી બંધ કરી, લો ડબલાં ઉપભોગ. ૨૧
હવા ન બગડે કાંઈ પણ, વાયુ ખેલે નૃત્ય,
ડબલાં તો ઉપયોગનાં, છે કારીગર કૃત્ય ૨૨
એક સલાહ સરસ ગણો, સુણો ધરીને કાન,
બંધ દ્વારમાં દીપને[૭], સગડી[૮] મોત સમાન. ૨૩
માણસને વાયુ ખપે, ખપે અગ્નિ[૯] કે જ્યોત,[૧૦]
દ્વાર તે બંધન કરે, વાયુ ઝેરીથી મોત. ૨૪
ડબલાં એવા સમયમાં, છે જીવન આધાર.
બંધ બારણે નવ સુઓ.(હોય)સગડી દીપ લગાર.૨૫
ડટ્ટણ-ખાળો[૧૧] નવ કરો, બુરા તેના હાલ,
હવા તે ઝેરી કરે, એમાં શોજ સવાલ. ૨૬
ડટ્ટણ-ખાળો જો કરો, ધરો[૧૨] શુદ્ધિની ટેવ,
દુર્ગંધિ નાશાર્થે, ઉપાય લ્યો તત્ખેવ[૧૩]. ૨૭
શુદ્ધિ વારંવારથી, દુર્ગંધ તો નોય,
વિઘ્ન દૂર થશેજ તો, હવા ન બગડે કોય. ૨૮
ચૂનાનું પાણી વળી, ફીનાઇલ[૧૪] લોશન કોઈ,
વિષ્ટા-સ્થાને[૧૬] જઇ ધરો[૧૭], દરેક પક્ષે[૧૫] જોય.૨૯
છો[૧] બંધ કુંડીજથી[૨], ભૂમિ ન બગડે કોય,
અમુક વખત ખુલ્લી રહે, શુદ્ધિ તાપથી[૩] હોય.૩૦
જલ સ્થલ[૪] સંન્નિધે કદી[૧૬], ન કરો ડટ્ટણ-ખાળ,
જળ તેથી બગડે નહીં, નક્કી જોઇએ ખ્યાલ[૫] ૩૧

રાતને વખતે મોટા બારીબારણાંબંધ હોયતો ડબલાથી હવા મળી શકેછે.

બારીબારણાં બંધ કરીને સગડીનરાખવી

નહારૂ પાણી, અન્ન એકઠું કરવા માટે ખાઇ ન કરવી.

કદી કરવી તો તે છો બંધ કરવી.

સાફ કરવી થોડો વખત ખુલ્લી રાખવી.

તેમાં ચુનાનું પાણી અગર એક ભાગ ફીનાઇલ સો ભાગ પાણી નાંખવું.
ખાલકુવા કે તલખાલની કુંડી છોબંધ તેમાં તડકો પડવાથી તે શુદ્ધ થાયછે.

---

૬ નાની બારી કે જાળી. ૭ દીવો, બત્તી. ૮ તાપવાની સગડી. ૯ દેવતા (સગડીની અંદરનો) ૧૦ બત્તી. ૧૧ ખાલ-કુવા, નલખાલ. ૧૨ રાખો. ૧૩ તુરત જલદી. ૧૪ એક ભાગ ફીનાઇલ અને સો ભાગ પાણી મેળવીને દવાનું પ્રવાહી બનાવવું. ૧૫ પખવાડીએ દર પંદર દિવસે. ૧૬ ખાળમાં. ૧૭ નાંખો.

૧ સીમેંટથી કરેલ પાકી છો. ૨ ખાડો. ૩ તડકો.

૪ વાવ કુવા અગર વહેતા પાણીની નજીક. ૧૬ નજીક. ૫ સુરત-ધ્યાન.
૬ કુઇ પાયખાનું સંડાસ ખાઇ કુઇ ઝીલી.

એમ સુજ્ઞ પુરૂષો કહે છે.

શૌચ-કૂપજ[6] છે બુરો, વિષ્ટા ધરો ન ઘેર,
ખેતરતો વાટજ[7] જુએ, ન સંઘરો તે ઘેર. ૩૨
પાણી ભોજનશાળનું[17] સડેલ અન્ન પ્રકાર,
હમેશે દૂર થાય તે, ઉત્તમ છે વહેવાર. ૩૩
મળ મૂત્ર ત્યાગાર્થે, ક્ષેત્રજ ભલું સદાય,
મહાન નગરોને વિષે, શૌચસ્થાન[18] ઉપાય. ૩૪
ભૂમિ શૌચ-સ્થાનની, છોમથ[1] કરજો સાર,
ડામર ઊપર લાગતાં, ન બને ભેજ લગાર. ૩૫
ગોશાળા અલગી ભલી, હવા શુદ્ધિ આધાર,
વિષ્ટા આહુનિક નિસરે, સુખકારીજ અપાર. ૩૬
મળ ઉચ્છિષ્ટ ગોશાળનો, ક્ષેત્ર વિષેજ આધાર,
અન્નની વૃધ્ધિ કરે, ફળદાયી છે સાર. ૩૭

ખાળકૂવા પાણીના કૂવા કે વાવથી ૩૦૦ ફુટ દૂર રાખવા. કુઇ કે ખાઇ ન કરવી શૌચ સ્થાન એટલે પોખરા કરવા.

માણસના ઝાડા પીશાબનું ઉત્તમ ખાતરથાયછે અનેએજ તેનો ખરો ઉપયોગછે. રસોડાનું મેલું પાણી હમેશ દુર કરવું.

ઘર શુદ્ધિ વિષે.

દોહરો.

શરીર તથા ઘરની સખા[8]! રાખો શુધ્ધિ રોજ,
વાળી ઝાડી સાચવો, નિયમે હલકો બોજ. ૧
ઘર બગડે શા શા થકી, જાણો તેહ ખચીત,
મલિન[9] વસ્ત્ર વિષ્ટા[10] અને,અન્ન સડતું રાખોચિત્ત.૨

હમેશ ઘર સાફ કરવાંથી મેહેનતન પડે. મેલાં કપડાં,બીછાના, ઝાડો, પીશાબ, કફ

૬ કુઇ પાયખાનું સંડાસ ખાઇ કુઇ પ્રીવી. ૭ માણસના ઝાડા પીશાબનું ખાતર ઘણું સારૂં થાયછે. ૧૭ રસોડું બબરચીખાનું. ૧૮ છોબંધ પોખરો. ગામડાના લોકો જંગલમાં ઝાડા માટે જાય છે તે રીત સારી છે. ગામની બહાર નદી કે પાણીના મથકથી દુર અમુક ભાગમાં જમીનનો કટકો આશરે ૨ા વીઘાનો એ કામ માટે વાપરવો. તે ભરાઇ ગએથી તે ઉપર ધુળ દાબવી અને બીજો ભાગ વાપરવો. થોડા વખતમાં ધુળ નાખેલ વિષ્ટાનું ખાતર થઇ જશે તે લઇ લેવું અને વળી તે જગ્યાનો ઉપયોગ ઝાડા માટે કરવો. ૮ મિત્ર સોબતી (આ જગ્યાએ) ઘરની બાઇડી. ૯ મેલાં. ૧૦ ઝાડો, પીશાબ.

ભાજી પાલો પણ ગણો, છાલ[11]-છોતરાં છેક,
સડતાં એ બાહુ વાસરે[12] બગડે હવા અનેક. ૩
મેલું પાણી પણ કરે, પાકશાળનું[17] સત્ય,
હવા બગાડે રોગપણ, નગણો એહ અસત્ય. ૪
રોજંદા[13] નિકાલની, વિધિ ઉત્તમ વારંવાર,
થોડું કહે ઘણું જાણશો, ઇચ્છો સુખ આચાર. ૫
ખાલ આઠ દીને કૂચો, ભીતિ ન રહે છેક,
ચૂનો[14] છ માસે છાંટતાં, અટકે દર્દ અનેક. ૬
વિષ્ટા ન રહે ઘર વિષે, ફળી-આંગણામાંય,
કૂપ વિષે તે નવ ધરો, દે[15] ક્ષેત્ર વિષેજ કમાઇ. ૭
થુંક[3] પરૂ[4] વિષ્ટા કહી, ન પડે ઘરની માંય,
ચેપ અટકે એ થકી, ઉત્તમ કાર્યજ થાય. ૯
ચૂનેથી શુદ્ધિ કરો, સગડીથી પણ હોય,
મેલ કદી નવ સંઘરો, સહેલી રીતિ સોય. ૧૦
વિષ્ટા દૂર હમેશાને, વસ્ત્ર આઠ દિન[5] છેક,
ઘરની શુદ્ધિ માટ તો, ઉપાય ઉત્તમ છેક. ૧૧
વિષ્ટા શૌચ સ્થાનની, આહ્નિક નિસરી જોય
રોજદા નિકાલથી, શુદ્ધિ સત્વર હોય ૧૨

સવૈયા.

ફલદ્રુપતા આ ભૂમિની, પ્રતિદિન ઓછી ઓછી થાય,
રસાયણી દ્રવ્યોની ખામી, પાક અદકેરો કયાંથી થાય
વિષ્ટા સર્વે મનુષ્ય વર્ગની, ફલદાયીજ અપાર ગણાય

સડેલ અનાજ કે સડેલ ભાજી પાલો એથી હવા બગડે છે.

મેલુ પાણી રસોડાનું હવા બગાડે છે.

તે હમેશ કાઢીનાંખવું ખાલ દર આઠ રોજ સાફ કરવો.

મકાનમાં દર છ મહીને ચુનો છાંટવો

ફળીઆ કે આંગણામાં ઝાડો પીશાબ ન રાખવા

પોખરાની અંદરની ભોં છોવાળી કરવી. સગડી સવાર સાંજ રાખવાથી હવા સુધરે છે.

મેલાં કપડાં આઠ રોજે કાઢી નાંખવા.

---

૧૧ ફળની છાલ વિગેરે. ૧૨ વાસ મારે ગંધાય. ૧૩ હમેશ રોજરોજ. ૧૪ કળીચુનો. ૧૫ ઝાડાનું ખાતર પેદા વધારે છે પાયખાનું સામાન્ય રીતે આ દેશમાં છોબંધ પોખરો ઉત્તમ છે. ૧ ચીમેન્ટવાળી, છોવાળી. ૨ કાળા રંગનું ડામર આવે છે તે (કોલટાર) ૩ કફ બલગમ. ૪ ગુમડામાંથી નીકળતો ધોળો પીળો પ્રવાહી. ૫ અઠવાડીએ.

સમજો અજ્ઞાની જન સમજો, વિષ્ટા અમૂલ્ય માલ
સદાય ૨

કૂપ વિષે વિષ્ટા રાખેથી, અતિ સડે ઉપયોગ ન થાય
સાંન્નિધ્યનાં જલાશય પ્રતિએ, વાયુ રૂપેજ સદા ફેલાય
કૃષીવલ સર્વે જાપાન દેશે, વિનવી કહે શેહેરીને
સદાય,

જો મુજ ખેતર સંચરશો તો, દામ ધરૂ શેહેરી તુજ
પાય ૪

દૂર દેશ જાપાન તણો છે, હિન્દે સુંદર ગોંડલ ગામ,
સુરપતિ ભગવત નામ ખરૂ છે, જ્ઞાન દયાનું સદા
ય ધામ. ૫

વિષ્ટા સર્વ પ્રકારની જે, ક્ષેત્ર પ્રતિજ સદા ખેંચાય,
ઉત્તમ ખાતર તેનું બનતાં, ઉપજ બમણી ત્રમણી
થાય. ૬

પાઠ ૮ મો.

ખોરાક.

મહેતાજી—ખોરાક એટલે શું તે તમે જાણો છો ?
બાળાગવરી—આપણે જે જે વસ્તુ ખાઈએ છીએ
અને પીએ છીએ તેનું નામ ખોરાક.

મેહેતાજી—બરોબર છે. એ ખોરાકની વસ્તુઓનાં નામ બોલો. અને તે દરેકના ગુણ કહો.

રાધા—

૧ રોટલી ઘઉં કે બાજરાની.

૨ અને દાલ એનો ગુણ શરીરને પુષ્ટિ આપવાનો છે: અનાજમાં એ મુખ્ય છે; રોટલી ન ખવાતી હોયં તો દૂધ એ પણ પુષ્ટિ કારક છે. એકલા દૂધ ઉપર પણ માણસ જીવી શકે છે.

૩ ચોખા તે શરીરમાં લોહી સુધારે છે જો કે બહુ બલકારી નથી પણ હલકા અને પાચક છે, મગજને પોષણ કરે છે, વધારે પડતા ખવાય તો વાયુ કરે છે.

૪ શાક લોહી સુધારે છે. જરા સ્વભાવે રેચક છે.

૫ મીઠું મસાલો તે પાચક છે તે વગર ઉપર લખેલી વસ્તુઓ પચે નહીં.

૬ પાણી; ઉપર લખેલું અનાજ રાંધીને ખવાય. તોજ તેનો મેંદો થઇ શકે છે અને ચાવી શકાય છે અને તોજ પચાવી શકાય છે. પણ એ મેંદા કે માવાનો રસ કરીને શરીરમાં લોહી સાથે મલવા સારૂ પાણી પીવું જોઇએ. તે વગર અનાજ પચે નહી. કોઇવાર અજીર્ણ થયું હોય તો પાણી પીવાથી મટેછે.

કૃષ્ણા—પાણી પણ ખોરાકમાં ગણાય કે?

રાધા—અરે પાણીના આધારે તો અમારાં ઉપવાસીઓ આઠ દિવસ સુધી રહી શકે છે.

સીતા—કાંઇ પાણી કે અન્ન લીધા વગર કેટલા દિવસ સુધી રહી શકાય. ?

મેહેતાજી—વધારેમાં વધારે પાંચથી સાત દિવસ સુધી. એથી વધારે મુદ્દત અન્ન પાણી વગર રહેવાનું કોઈ કહેતું હોય તો ખોટું છે.

કમલાગવરી—ત્યારે રોટલા દાળ અને દૂધ એ અવસ્યના પુષ્ટિ કારક ખોરાક. શાક છે તે લોહી સુધારક અને પાચક અને પાણી તથા મીઠું મસાલો છે તે પાચક અને લોહી સુધારક અથવા રક્ત-શોધક ખોરાક કહેવાય તો એટલી વસ્તુઓ માણસને હમેશ જોઇએ કે ?

મેહેતાજી—હા તેમજ છે.

રાધા—અનાજ ઘણી જાતનું છે તેમાંથી ચડતા ઉતરતા પૌષ્ટિક ખોરાક કયા સમજવા ?

મેહેતાજી—ઘઉં બાજરો. તે ઉત્તમ છે.

જુવાર તેથી ઉતરતી એટલે પચવવામાં મુશ્કેલ છે.

મકાઇ તે પણ જુવાર જેવી છે.

બંટી કોદરા વગેરે તે પણ તેથી ઉતરતાં છે.

અડદ તુવેર તે દાળ વર્ગમાં શ્રેષ્ટ છે.

મગ તે પાચક વધારે છે. પણ બહુ ખવાયતો વાયુ કરે છે.

ચણા પૌષ્ટિક છે.

ચોખા સેહેલથી પચે તેવુ હલકું અનાજ છે. માંદા કે નબળા માટે સારૂં છે.

વાલ તે પૌષ્ટિક છે. વધારે ખવાય તો વાયુ કરે છે.

દૂધ—ભેંસનું ઉત્તમ, ગાયનું વધારે પાચક અને તેથી પણ વધારે પચે તેવું બકરીનું છે. તે બાબત આપણે દૂધના પાઠમાં જોશું.

શાક જેમકે-ભાજી લુણી તથા તાંજલજાની અને ડાંભાની પાચક અને રેચક છે.

દુધી-પાચક છે.

રીંગણાં, આલીઆં } મેથીની ભાજી. } ગરમ અને પાચક છે.

કારેલાં ગરમ પચવામાં જરા મુશ્કેલ છે.

ચીભડું } પતકાળું } તે પાચક અને જરા રેચક છે.

વાલોળ } પાંદડી } પૌષ્ટિક છે પણ પચવામાં મુશ્કેલ છે.

આથણું અને મીઠું રક્ત શોધક અને પાચક છે તે ખાવાથી પેટમાં જીવડા થતા નથી.

ફળ—જાતજાતનાં છે. તે લોહી સુધારે છે તરસ મટાડે છે, બાકી તેમની જાત પ્રમાણે ગુણ છે. એકલાં ફળ ઉપર પણ માણસ થોડા રોજ ગુજારો કરી શકે.

ઘી તેલ—પૌષ્ટિક અને અવસ્યનાં છે.

ઉપર પ્રમાણે સામાન્ય સમજુતી તમે સાંભળી તે ઉપરથી માણસના ખોરાકના વર્ગ પાડીએ.

૧ સારતત્વરૂપ ખોરાક-રોટલા, દાળ, દુધ, ઘી.
૨ સહાયકારી ખોરાક, લીલોતરી શાક.
૩ પાચક અને રક્ત શોધક, પાણી મીઠું અને મશાલો એટલી વસ્તુઓ માણસને હમેશ જોઇએ, તે વગર ખોરાક અધુરો કહેવાય. તોપણ રોટલા શાક અને મીઠું મસાલો

હોય તો ચાલી શકે. થોડી દાળ હોય તો વધારે સારૂં. દૂધ અને ઘી થોડાં થોડાં હોય તો જરૂરનાં છે. દુકાળમાં માણસો હાથલાથોરના કાંટા પાડી નાંખી તેના રોટલા કરીને ખાતાં હતાં તેતો લાચારીની બાબત હતી. પણ હમેશ માટે ઉપરના વર્ગ પ્રમાણે, સારતત્વ રૂપ, સહાયકારી અને પાચક એ ત્રણ વર્ગની વસ્તુઓ જોઇએ. તેનાં નામ તમે જાણોછો.

રાધા—શાક ન હોય તો ચાલે કે નહી ?

મેહેતાજી—ના દીકરી, શાક અવસ્યના ખોરાકનુ છે. ઉપર ત્રણ વર્ગ કહ્યા તે દરેક વર્ગની વસ્તુ જોઇએ.

કૃષ્ણા—અમારી એક પડોસણ કોઇ દિવસ શાક ન કરે તેને આઠ દિવસ સુધી શાક ખાવાથી દાંતમાંથી લોહી નીકળતુ બંધ થઇ ગયું.

રાધા—ખોરાક કેટલો ખાવો જોઇએ ?

મેહેતાજી—એક પાકી ઉમ્મરના માણસને એક આખા દિવસ માટે સરેરાશ રૂા. ૬૦ ભાર ખોરાક જોઇએ એટલે કે:—

રોટલા.	રૂા.	૨૫	ભાર	સુકો વગર રાંધેલો ખોરાક.
દાળ.	રૂા.	૧૫	ભાર	
ઘી તેલ	રૂા.	૩ા	ભાર	
મીઠું	રૂા.	૧ા	ભાર	
શાક.	રૂા.	૧૦	ભાર	
દૂધ ચોખા	રૂા.	૧૦		

વૃદ્ધ, નિરૂદ્યમી અને બિમારને એથી થોડું જોઈએ. બહુ મેહેનત કરતા હોય તેને વધારે જોઈએ. આધેડ ઉમ્મરનાને એથી ¾ અને ૧૦ વર્ષથી અંદરનાને એથી અરધું જોઇએ. એકલા દુધ ઉપરજ નિર્વાહ હોય તો રૂ ૧૫૦ ભાર એટલે આશરે ૪ શેર જોઇએ. હમેશાં એકનો એક ખોરાક ન લેતાં કોઈ કોઇ વખત બદલાવવાથી તે સારો અને વધારે પાચક લાગે છે. કોઈ વખત ઘઉંની તો કોઇ વખત બાજરાની રોટલી, કોઇ વાર તુવેર તો કોઇ વાર મગ કે અડદ અને તે પ્રમાણે શાક પણ જૂદી જૂદી જાતનું કરવાથી તે જલદી પચે છે.

ખાવાની રૂચિ હોય તેથી સેહેજસાજ ઓછું ખાવું એ સારૂં છે.

રાધા—કેટલાક કહેછે કે આપણે જે અનાજ ખાઇએ છીએ તેનો પેટમાં રસ થાય છે. એ ખરૂં હચે?

મેહેતાજી—હા તેમજ છે. એ રસ થવા માટે અનાજ બરોબર ચાવવું જોઇએ. પછી તેનો રસ થાય તે લોહીમાં મળી જાય છે.

કૃષ્ણા—એ રસ થતાં કેટલીવાર લાગતી હશે?

મેહેતાજી—આશરે ચાર કલાક.

રાધા—જમ્યા પછી તુરત કામે વળગવું એ ઠીક કે નહીં.?

મેહેતાજી—હા દીકરી તેમજ છે. જમ્યા પછી અરધી કલાક આરામ કરવો. જમીને છેલ્લે કોળીએ કામે ન વળગવું.

બાળાગવરી—દિવસમાં કેટલી વખત અને કયારે કયારે ખાવું.?

મેહેતાજી—શવારે ૧૦ ને ૧૧ વચ્ચે. રાતે ૭ ને ૮ વચ્ચે. સૂર્યાસ્તના વખત સુધીમાં ખવાય તે ઠીક છે. રાતે બહુ મોડું ન ખાવું. રાતના દશ બજ્યા પછી ખાવું નહીં.

રાધા—કેટલાકને અપચો કે કબજીઅત થાય તેનું કારણ શું હશે?

મેહેતાજી—ટંક વગરનું ખાય, અગર વધારે પડતું ખાય, અગર કાંઇ શરીરને કસરત ન આપે તેથી.

કૃષ્ણા—અમારી પડોસણના દીકરાને જ્યારે પેટમાં પચે નહિ, ત્યારે ધ્રંટી ફેરવવા માંડે, એટલે પચી જાય અને મારો ભાઈ તો બહાર વાડીએ જઈ આવે એટલે પચવુંજ હોય.

લીલાવતી—શાક તાજું ન મળે તો સૂકવણીનું શાક વપરાય કે નહિજી?

મેહેતાજી—હા.

રાધા—પાચક દવા કઇ કેહેવાતી હશે?

મેહેતાજી—હરવું ફરવું અને જરા પાણી પીવું એ પાચક છે. થોડું ખાવું અગર ઊપવાસ કરવો એ પણ પાચક છે. એક ટંક ઊપવાસ એ પણ પાચક છે. હલકો ખોરાક ખાવો એ પણ પાચક છે. બાકી તો ગાંધીનાં વસાણાંના તો જરૂર હોય તો લેવાં. પણ ઉપર થોડું ખાવું અને હરવા ફરવાનું કહેલ છે તે ઊત્તમ છે. જમવા વખતે મન ખુશીમાં રાખવું અને હસવું બોલવું તે પણ પાચનને મદદ કરે છે.

શરીરની શુદ્ધિ.

પારવતી—માણસને આપે ઊપર કહ્યા તે વનસ્પતિ ખોરાક છે. પણ માંસ કે દારૂ તો જરૂરનાં નથી લાગતાં.

મેહેતાજી—માંસ, માછલી અને દારૂ વગર માણસ જીવી શકે છે. એ ચોકસ છે. અને એ વનસ્પતિ અહાર કરનાર માણસો તેમની બુદ્ધિ અને બળમાં કાંઇ કોઇથી ઊતરતા નથી. પણ વધારે સારા છે. યુરોપખંડ અને અમેરિકામાં ફક્ત વનસ્પતિ ખોરાક ઊપર રહેનારાં પુષ્કળ મનુષ્યો છે. જાપાન દેશનું આખું લશ્કર રૂશદેશ સાથેની ગંજાવર લડાઇમાં કેવલ વનસ્પતિ એટલે ભાજી પાલાના ખોરાક ઊપરજ રહેતું હતું અને તેમણે ફતેહ મેળવી છે એ જગ જાહેર છે. દારૂથી તો માણસ ખરાબ થાય છે. તે વગર પણ ચાલી શકે છે. દારૂ ન પીનારાઓ સુખી થાય છે. અને તનદુરસ્ત થાય છે. માટે માંસ કે દારૂ કદી પણ ન લેવાં. પ્રભૂએ પોતાની અમુલ્ય બક્ષીસો ફળ શાખ ભાજી, કેરી, કેળાં ઘઉં બાજરો દૂધ, એ વસ્તુઓ પેદા કરી છે તે નજરને આનંદ આપનારી, પોતાના કારીગરની મહાન શક્તિ દેખાડનારી જગતને નભાવવાને સમર્થ છે. માટે તેજ ખોરાક માણસ માટે ઊત્તમ છે. એમ અસલના અને આ વીસમી સદીના શાસ્ત્રકારોએ સાબીત કર્યુંછે.

જે માણસ દારૂ પીએછે તેનું શરીર ગંજાઇ જાય છે અનેક રોગ તેને થાય છે. દારૂ પીધા પછી થોડીવાર સુધી તો તેની લેહેર

ચાં પીવાર માણસ પોતાના મનની માંની લીધેલી બાદશાહીમાં ડોલે છે. પણ તુરત તે કોડીનો થઈ જાય છે. વળી દારૂ એકવાર પીધો એટલે તેનું વ્યસન થાય છે માટે કદી પણ ન પીવો.

શ્વાસો શ્વાસ.

મેહેતાજી—અગાઉ હવાના પાઠમાં આપણે જોયું કે નસકોરાં અને મોઢાવતી આપણે હવા અંદર લઇએ છીએ. એ વાતની તમારી ખાત્રી થઇ હશે ?

કૃષ્ણા—હજી બરોબર ખુલાસો નથી થતો.

મેહેતાજી—ત્યારે તમારાં નસકોરાં જરાવાર મજબુત રીતે અંગોઠે અને આંગલી વતી બંધ કરો અને મોઢું પણ બંધ કરો. અને શું જણાય છે તે કહો.

કૃષ્ણા—તેમ કરવાથી તો બહુ અકલામણ થાય છે.

મેહેતાજી—તેનું કારણ કે હવા અંદર જઇ શકતી નથી.

સર્વે છોકરાં—નાકથી આપણે હવા અંદર લઇએ છીએ એતો ખાત્રી થઇ. પણ શરીરની ઝેરી હવા બહાર કાઢીએ છીએ તેની ખાત્રી હજી નથી થતી.

મેહેતાજી—જ્યારે તમે હવા અંદર લો છો ત્યારે છાતી અને પેટનો ભાગ કાંઈક ફૂલતો જણાય છે ?

સર્વે છોકરાં—હાજી.

મેહેતાજી—અને જરાવારમાં પેટ અને છાતી પાછાં સંકોચાય છે એમ જણાય છે ?

રાધા—હાજી. અને તે સાથે નાકમાંથી કાંઇ ગરમ હવા પણ નીકલે છે.

મેહેતાજી—હવા અંદર લેવી તેનું નામ અંતર શ્વાસ હવા બહાર કાઢવી તેનું નામ બાહ્ય શ્વાસ. એક અંતર શ્વાસ અને એક બાહ્ય શ્વાસ મલીને એક શ્વાસો શ્વાસ થયેા. એવા એક મીનીટમાં કેટલા થતા હશે? પેલી પુતલીને આપણી પાસે ઉભી રાખી ને તેના શ્વાસ ગણીએ.

રાધા—ઘડીઆલથી ગણતાં એક મીનીટમાં ૧૮ શ્વાસ થયા. સાજા માણસને તેટલા થતા હશે ?

મેહેતાજી—હા. શ્વાસેા શ્વાસની વધારે ખાત્રી કરવી હેાય તેા પેલી પીતળની નળી લાવી તેનેા એક છેડેા મેાઢામાં રાખી હેાઠથી મજબૂત પકડી તેનેા બીજો છેડેા આ પાણીના પ્યાલામાં રાખેા તેા શું જણાય છે ?

રાધા—આતેા હવાના પરપેાટા પાંણીમાંથી ઉડવા માંડયા.

મેહેતાજી—એ શાથી થયું ?

કૃષ્ણા—શ્વાસેા શ્વાસથી

મેહેતાજી—પ્રાણી માત્ર શ્વાસેા શ્વાસ વગર જીવી શકે નહીં. હવે તમે સમજ્યાં હશેા કે તાજી હવા વગર જીવાય નહી. એ હવા કેમ મેળવવી ?

રાધા—ઘરમાં બારી બારણા ખુલ્લાં રાખવાથી. અને બહાર ખુલ્લી હવામાં જઇ આવવાથી સારી હવા મલી શકે.

મેહેતાજી—આપણે છાતી દબાય એમ તાંણીને કાચલી કે કપડું પહેરવાથી શ્વાસ રૂંધાય કે નહીં ?

રાધા—હાજી.

મેહેતાજી છાતીએ કપડાં તંગ ન રાખવાં સાહેબ લેાકની મડમના કરતાં આપણેા દેશી પેાશાક વધારે સુગમતા વાળેા છે. એ ખાત્રી રાખશેા. કમરને પણ તાણીને બાંધવી નહી. એથી પેટ અને છાતી દબાય છે.

પાઠ ૯ મેા.

કસરત.

મેહેતાજી—કસરત એટલે શું તે તમે જાણેા છેા ?

રાધા—પરસેવેા થાય તેટલી મેહેનત કરવી એનું નામ કસરત

કૃષ્ણા—કસરત કેટલી જાતની હશે ?

મેહેતાજી—કેટલાક માણસેા આખેા દીવસ ઘરનું કામ કરેછે. એટલે ઘરમાં ઝાડુ કાઢે, રેાટલા ઘડે, પાણી લઇ આવે, લાકડાં લઈ આવી બલતણ કરે, દરણું દળે, લુગડાં ધુએ અને મજૂરીએ જાય તેમને તેા કસરત એની મેળે મળે. તેને કાંઇ કસરતની ખામી રહેતી નથી. તે સિવાયનાં માણસેા જે બેઠા રહીને કામ કરતાં હેાય તેમને કસરતની જરૂર છે. કેાઇ બહાર જાય છે, કેાઇ દડે રમેછે, કેાઇ તેાલાં ઉપાડે છે, કેાઇ ઘેાડે બેસી બહાર જાય છે. એ બધી જાતની કસરત્ત છે. કેાઇ દેવલને આંટા લે છે એ પણ કસરત છે. શ્રીમંત લેાકેાને હાલવું ચાલવું એથી વધારે સારી

કસરત નથી અગર પછી ઘર પાસે ખુલ્લા આંગણા કે અગાસીમાં બેસવું. તે પણ સારૂં છે. આપણામાં અગાસી કરવાનો ચાલ સારો છે. ત્યાં જરાવાર હરવા ફરવાથી સારી હવા મળી શકે છે, અને કુદરતની બલીહારી આસપાસનાં જગલ પર્વત ઝાડો અને દૂર ચાલ્યા જતા માણસો અને વટેમાર્ગુઓનો દેખાવ સારો આવે છે.

રાધા—અમારી અગાસીમાંથીતો રેલ ગાડી અને દરીઆ પણ દેખાય છે અને જ્યારે વહાણ કે આગબોટ આવતી હોય ત્યારે તો બહુ મજાનુ લાગેછે. તેમાં વળી જ્યારે માહારા ભાઈ દુરબીન પાસે રાખી ને બેસે ત્યારે તો જાણે દેવનાં વૈમાન જેવું લાગે. પણ શ્રીમંતોની બાઇડીઓ ઘણે ભાગે પડયાં રહે છે તેમને માટે કાંઇ રસ્તો હશે? અમારી એક પાડોશણ છે તે તો કયાંઇ બહાર જતી નથી પણ બહુ જાડી છે.

મેહેતાજી—જેમને ચાકર રસોયા કામકાજ માટે હોયતેમણે કોઇ સારે દેવલે કે મંદીરે હમેશાં જવું ત્યાં દેવને ફેરા ફરવા એટલે એકપંથ દો કાજ. ખાઇને પડયા ન રહેતાં ઓછામાં ઓછું અડધો કલાક હાલવું ચાલવું જે માણસ જાડું હોય તે ભંભોલ માહે પોલ જેવું સમજવું. એવાં માણસ મજબૂત હોતાં નથી. એતો ચરબી વધે તેથી જાડાં દેખાય. પણ એનાથી કાંઇ કામ થઇ શકે નહીં એ તો રૂપે જાડા મોરલા.

રાધા—એતો ખરૂ. એ બાઇ જરાએ ચાલી ન શકે. અને ચાલે તો હાંફવા માંડે. પેટતો જાણે ગોળા જેવું. બાઇજી ખાટલેથી પાટલે ને પાટલેથી ખાટલે.

મેહેતાજી—તેને બેઠા રહેવાની ટેવ. તેથી શરીરમાં કૌવત નહી તેથી હાંફે છે. કસરત કેવી જગ્યાએ લેવી તે તમે જાણો છો ?

રાધા—માહારા ભાઇ કહે છે કે ખુલ્લી જગ્યામાં, કસરત લેવી જોઇએ. એટલે કે આંગણામાં બહાર વાડીમાં કે જંગલમાં અગર કસરતશાળામાં પણ તે શાળા બંધેચની જગ્યામાં ન હોવી જોઇએ. પણ છોકરીઓ અને બાઇડીઓથી જંગલમાં કેમ જવાય ?

સીતા—કસરત બાબતમાં માણસના કેટલા વર્ગ થઇ શકે. ?

મેહેતાજી—એક તો જેમને કામકાજથી કસરત મલે છે અને જેમને કસરતની ખામી નથી તે; બીજો વર્ગ બેઠા બેઠા લખતા હોય વાંચતા હોય કે સીવતા હોય એવા બેઠાડું ધંધાના માણસો તેમને કસરતની જરૂરછે. ત્રીજો વર્ગ જેઓ કાંઇ કામ ન કરતાં બેઠા બેઠા ખાતા હોય તેઃ તેમને પણ કસરત જોઇએ. ચોથો વર્ગ બિમાર કે માંદાં માણસો, તેમણે ડાકટરની સલાહ પ્રમાણે કરવું.

રાધા—કસરત ન કરે તો શું થાય ?

મેહેતાજી—કસરત ન મલે તો અનાજ પચે નહીં લોહી બગડે સરીર વધે નહીં.

રાધા—અરે મેહેતાજી સાહેબ, અમારી એક પડા-

સણુછે તે તો ક્યાંઈ બહાર જતી નથી પણ જાડી ભેંશ જેવી છે.

મેહેતાજી—સ્ત્રીઓ અને છોડીઓ માટે બે જાતની કસરત છે. એક તો ઘરમાં રસોઇ કરવી લોટની કણક બાંધવી એ પણ કસરત છે પાણી ભરવું સામાન સારવો એ પણ કસરત છે. ઝાડુ કાઢવું એ પણ કસૅરત છે. તુળસીમે ફેરા ફરવા, દાણા દુણી મેલવાં સાચવવાં એ પણ કસરત છે. બાકી જેને જંગલમાં મજુરીએ કે ખેતરમાં ભાત પુગાડવા જવું પડતું હોય તેને તો કસરત ની કાંઈ ખામી નથી. કહેવત છે કે ઉત્તમ ખેતીનો ધંધો છે મધ્યમ વેપાર છે અને કનિષ્ટ નોકરી છે. એ કાંઈ ખોટું નથી. ખેડુત જંગલની ખુલ્લી હવામાં રહે છે. નિર્દોષ ધંધો કરે છે તેની બાઇડીઓ જંગલમાં વરસ આખો કામે છે તેથી એ લોક માંદા પડતા નથી.

રાધા—ઘર કામથી કસરત મળતી હોય તેમને પણ આખા દિવસમાં અરધો કલાક બહાર સારી હવામાં જઇ આવવું સારૂં કે નહી.?

મેહેતાજી—અવસ્ય જવું જોઇએ. કોઇ દેવળે અગર વાડીએ જવાય તો ઉત્તમ છે. અરધો કલાક સુધી હાલવું ચાલવું. નોકરોને ભરોસે બધુ કામ ન રાખતાં થોડું પોતે પણ કરવું. સાહેબ લોકની મડમો ઘોડે બેસીને ફરવા જાય છે એ તમે કોઇએ જોયું છે?

રાધા—હાજી એતો ઘેાડું દોડાવતાં દોડાવતાં ચાલ્યાં જાય અને જરા પણ ડરે નહી.

મેહેતાજી—આપણા લેાકમાં સ્ત્રીએા અને છેાડીએા તેમ ન કરે તેા ઘરમાં કામકાજ કરે અને બહાર દેવળે કે વાડી સુધી જાય તેા ઉત્તમ છે. હાલવું ચાલવું એ સૈાથી ઉત્તમ કસરત છે.

કૃષ્ણા—બેઠાડુ રહેવાથી શું થાય?

મેહેતાજી—બેઠાડુ રહે તે સેામ સાજી ને મંગલ માંદું. પેલા વીરા પટેલની દીકરી કેાઇદી માંદી ન પડે. કેમકે રેાજ મજુરીએ જાય. અને વીરેા પટેલતેા સાવજ જેવેા તે માંદેા હેાયજ શાનેા? આખેા દિવસ ખેડમાં રેાકાય ને રેાટલા બે પટકાવે ને સાંજ પડે ત્યાં પડી જાય. નીદર કરે ને ખૂબ ઘેારે ને સવારે તાજો ને તાજો. પણ અમારા માધાભાઈ શેઠની વહુ ઘણાંએ રૂપાળાં પણ કાંતેા માથું દુખે ને કાંતેા પેટ ચડે. કેમતેા કે ખાટલેથી પાટલે. રસેાઇનું કામ ભટ કરે અને તેમનેા નેાકર રામેા છે તેતેા ઘરમાં કારભારી. અરે ભાઇ મેાટાનું કામ આવું ન જોઇએ શેઠ કાંઈ કહેતા નહી હેાય.

રાધા—શેઠતેા કહે પણ બાઇએ પણ મનમાં જાણવું જોઇએ કે નહી?

મેહેતાજી—વળી આપણા ડાહ્યા પૂર્વજોએ કેટલાક કાયદા ઘડી રાખ્યા છે તે પણ સારા છે. સેામવાર અને અગીઆરસ એક મહીનામાં બધાં મળીને છ આવે, તેા તે દિવસેાએ

ફક્ત એક ટંક ખાવું અગર હલકાં ફળ ખાવાં. એટલે શરીરને કાંઇક ફુરતી રહે. વળી શ્રાવણ મારામાં અને શ્રી પુરૂષોતમ માસમાં ગામ બહાર હમેશ નહાવા જવું અને એક ટંક ખાવું એથી પણ શરીર અને મન શુદ્ધ થાય. વરસમાં બે ચાર મેળા ગામ બહાર થાય ત્યાં જવું એ પણ કસરત છે. દર્શને હમેશ જઇને દેવળને આંટા લેવા એ પણ કસરત છે. ડુંગર ઉપર દેવસ્થાનો અસલના ડાહ્યા પુરૂષોએ બાંધ્યા છે. તો શરીર સુખાકારી માટે સર્વે ઔપધોમાં શીરોમણિ છે. એક પંથ દો કાજ જેવું છે. અમારા એક વિદ્વાન ગૃહસ્થ મણીશંકરભાઇ કહેતા હતા કે ગીરનાર પર્વત ઉપર એક માસ ઉનાળામાં રહી આવવાથી એક વરસનું આયુષ્ય વધે છે.

મણી—કયા માણસો બેઠાડુ કેહેવાય ?

રાધા—હજી સમજી નહીં. એક તો આખો દિવસ ગાદી તકીએ બેઠા રહે તે, બીજું ઘરમાં પડયા રહે તે, દુકાને પડયા રહે તે, અને આખો દિવસ લખ્યા વાંચ્યા કે ભણ્યા કરે સીવવાનું કામ કે ભરત કામ કરે તે બેઠાડું કહેવાય.

શેહેરીઓના સમવાયિ જીવન વિષે.

દોહરો.

સુખ ચાહો સંસારમાં, નર નારી સહુ કોય,
સમવાયિ જીવન વિષે, શુદ્ધિ રાખી જોય. ૧

હરિગીત.

સમૂહ વિષે જીવન સદા, એકત્ર જીવન તુલ્ય છે,
શેહેરીઓની સહાયતા, અન્યો અન્યે અમુલ્ય છે. ૧
પોતે પવિત્ર પૂર્ણ રહી, પણ અન્યને ન રખાવશે,
તે મહાન ધારો ઈશ્વરી, તોડી દુઃખો ઉપજાવશે. ૨
જે આપને તે અન્યને, એ મહાન સૂત્ર ઉરેધરી,
સુખ દુઃખમાં ભાગી બનો, એકત્ર વૃતિને કરી. ૩
ઘર પાસ વિષ્ટા નવ ધરો, સડેલ અન્ન ન રાખશો,
મલ મૂત્ર માનવ કે પશુનાં, દાબીને ન વધારશો. ૪
નિરંતરે ગૃહ-વાસથી, વાયુ ગતિ અટકાય છે,
વિષ્ટા વિવિધ પ્રકારની, વાયુ રૂપે ફેલાય છે. ૫
સતિમીર સાંકડી શેરીઓથી, વાયુ વેગ અફળાય છે,
ગતિ હવા બંધન કરે, પુર તેજ નવ શોષાય છે. ૬
ગલિઓ ગટરો મલિનને, મૂત્ર ઠામો ઠામ છે,
ત્યાં શોધક સવિતા દેવનાં, દર્શન વળી દુર્લભ ખરે. ૭

સવૈયા.

એ નગરી નહી માન રૂપાળી, વાસ સદા દુઃખદાયી ગણાય,
સામાજીક વૃતિ નવ દીસે, સજ્જનતામાં નવ સમજાય. ૧
મલિન વસ્તુને નવ સંઘરશો, શેહેરીઓજ કદાપિ જરાય,
તમ ઘરના વિષ્ટા-સંચયથી, પરજન કદીએ નવ દુખાય. ૨
રીતિ એ નીતિની જાણી, મન પર અંકુશ રાખો સાર,
શુદ્ધ હવા પાડોશ સર્વની, સુખકર જાણો અપરંપાર. ૩

મેાં-ખાળની શુદ્ધિ સર્વે, દરેક પક્ષે કીધી જોય,
છાલ છેાતરાં મેલ વેરતાં, નવ દુભેાઃ સજ્જન સહુ
કેાય. ૪
સિન્ચન ચૂના-જલનું ઉત્તમ, ફિનાઇલ લેાશન આ-
દકેા સહાય,
હિરાકસી કે ચૂર્ણ થકી તેા, શુદ્ધિ સદાય ઉત્તમ
થાય. ૫

હરિગીત.

પુરજન નહિ એ પારકેા, શેહેરીજ એ સમજાય જો,
શુદ્ધ વા શુદ્ધ માર્ગથી, શેહેર સહુ શેાભાય તેા. ૧
પાડેાશી એ પરજન નથી, શેહેરી ન પરજન કેાઇ છે,
વિષ્ટા સહુકેા છે બુરી, રંક રાય એકજ તેાલ છે. ૨

દેાહરા.

ગૃહ તણી શુદ્ધિ કરી, પ્રાગણ શુદ્ધિ જોય
પાડેાસે શુદ્ધિ થએ, દર્દ ન આવે કેાય. ૧
અંતર પર ગૃહેા વચ્ચે, અવશ્ય છે સુખકાર,
હવા આગમન કારણે, શાસ્ત્ર તણેા ઉચ્ચાર. ૨
અંતર લેશ છ ફુટનેા, વિશેષ પણ સુખકાર,
શુદ્ધિ અર્થે સાંકડા, માર્ગ બુરેા દુખકાર. ૩

સવૈયા.

પાલકેા નગરીના ઉત્તમ, પ્રેક્ષક-મંડલ* નામ ધરે,
સહાયતા સર્વે લેાકહિતાર્થે, શુદ્ધિ અર્થે સદ્ય કરે. ૧
ગામનીજ લગામ એછે, તંત્ર નવ તેાડેાજ કદા,
પુનઃ પુનઃ શુદ્ધિ સહુ કરશેા, ગૃહ પાડેાસે સદ્ય
સદા. ૨

---

* સુધારાખાતું.

દોહરા.

(અથવા સાખીને રાગે.)

રાજ માર્ગ ગલ્લી વળી, શોધો સઘ સહાય,
સમવાયિ જીવન વિષે, અન્યો અન્યધો સહાય ૧
ગલ્લાંઓ ગટરો સદા, ખંતે ખૂબ ખોલાય,
પુનઃ પુનઃ શુદ્ધિ કરો, લોકહિતાર્થે સદાય ૨
શેહેર તણી શુદ્ધિ તણા, કરે ન મન કચવાય,
વિપત્ત વિષ્ટાની છુરી, કર સુખકર કહેવાય. ૩
કર કહે હું નહિ એકલો, પાછલ સુખ જોડાય,
શેહેરીઓની સહાયતા, સુખ સંપત્ત સહાય. ૪
પ્રેક્ષક પાલક મંડલ, સ્થાનિક સ્વરાજ તોલ,
ઉત્તમ સાધન આધુનિક, જય જય વાણિ બોલ ૫.

કોલેરાના સમયમાં સામાન્ય વર્તન.

દોહરા.

કોલેરાના સમયમાં, ખાનપાન[૯] હો શુદ્ધ[૧૦],
જળદ્વારા[૧૧] પ્રેરે દરદ, કરો ઊકાળી શુદ્ધ. ૧
દૂધ ઊકાળો અધિકમાં, એ વિણ નથી લગાર,
જન્તુ નાશ અગ્નિ કરે, ઉત્તમ એ આધાર. ૨
ઝાડો ઊલટી દરદીનાં, દાબો રાખ[૧૨] મોઝાર,
નાંખો તેને દૂર જઇ, જળ-સ્થળથી[૧૩] દૂર બહાર. ૩
પાણીનાં પાત્રો[૧૪] વળી, ગોળા ગોળી કોઇ,
ધોઈ વીંછળો સ્વચ્છ તે, અંદર મેલ ન હોય. ૪

ખોરાક સાદો ચોખ્ખો અને તાજો રાખવો.

પાણી ઉકાળીને પીવું દૂધ ચોખ્ખું લેવું.

ઉકાળવાથી દરદના જન્તુ નાશ પામે છે.

દરદીનાં ઝાડો ઉલટી ને છેટે નાંખવાં.

---

૯. ખોરાક. ૧૦ સાફ ચોખ્ખાં. ૧૧ પાણી મારફત એટલે કે કોલેરાંના દરદનું કારણ ખરાબ પાણીમાં રહે છે અને ખરાબ પાણી પીવાથી દરદ ફેલાયછે. ૧૨ કોલસાની કે લાકડાંની છાણાની રાખ. ૧૩ પાણીના વાવ, કુવા કે નદી. એટલે કે તે પાણી બગડે નહીં ૧૪ વાસણો.

વાસી[૧૫] પાણી છે બુરૂં, રોગ-સમયની[૧૬] માંય,
ઉકાળેલું વાપરો, ઠંડુ થએ સદાય. ૫
ફળ મીઠાઇ ગળેલ જે, ખપે નહિ તે કાળ,
નાતવરા[૧] ગણશો બુરા, બગડે વા[૨] તત્કાળ. ૬
સાદો થોડો આહાર છે, સરસ સમય એમાંહ્ય,
ચટણી[૩] મસાલો[૪] વાપરો, પાચક જે કહેવાય. ૭
ગલિત[૫] ફળ અપથ્ય[૬] છે, કદી તે સોંઘું હોય,
સોંઘું દુધજ નવ પીઓ, સોંઘું નવ પડે કોય. ૮
દસ્ત આન્હિક એકની, ઉત્તમ રીતજ છેક,
એજ નહારા સમયમાં નિર્ભય રાખે છેક. ૯
અજીર્ણ થાએ નહિ કદી, દુષ્ટ સમયની માંય,
આહાર નિયમીત છે ભલો, ભીતિ તો અટકાય. ૧૦
વચગાળે[૭] ખાવું નહી, ટંક[૮] વિનાજ લગાર,
પેટ દોષ નિવારણે ઉત્તમ એ આધાર. ૧૧
આહાર થોડો રાખશો, રૂચિથી ઓછો જોય,
એકાદા ઉપવાસથી,[૯] બીકજ નૂ રહે કોઇ. ૧૨
ઉપાયમાં અકશીર જે, દુષ્ટ સમયની માંય,
કપૂર[૧૦] પીપર[૧૦] મીન્ટ છે, લેવી તેની સહાય, ૧૩
સૂવા હિંગ લવીંગને, કાળીજીરી કોય,
પીપર સૂંઠ કપૂરની, ફાકી[૧૧] કરવી જોય. ૧૪

પાણીના વાસણ સાફ રાખવાં.

વાસી પાણી ન વાપરવું.

ઉકળેથી ઠંડું થયે વાપરવું.

નાત જમણ એ અરસામાં ન કરવાં

દૂધ સારૂં વાપરવું.

હમેશ એક બે દસ્તની આદત ઠીક છે.
ટંક વગર ખાવું નહીં.
રૂચિથી ઓછું ખાવું.

એકાદ ઉપવાસ અરૂચી હોય તો કરવો.

---

૧૫ જુનું (બે ત્રણ દીવસનું) ૧૬ વખત એક ઘડો પાણી હોય તેમાંનાં જંતુને નાશ કરવા માટે બેગ્રેન પોટાસપરમેન્ગનાસ પુરતું છે. એક ઘડા જેટલા પાણીમાં બે ગ્રેન (બે ઘઉભાર પ્રમાણે વાપરવાથી તે ઝેરી નથી.

૧ મોટી જમણવાર. ૨ હવા. ૩ તુરત. ૪ ફુદીનાં કાળી મરીચ (તીખાં) કોથમીર જીરૂ. ધાણાં વિગેરે. ૫ ગળીગએલ. નરમ. ૬ અયોગ્ય. ૭ ટંકની અગાઉ. ૮ ખાવાનો મુકરર કરેલો વખત. ૯ ભુખ્યા રહેવું. રોજો પાલવો. ૧૦ બન્ને દવાઓ સારાં ગાંધીને ત્યાંથી મળી શકે. ૧૧ સુવા, લવીંગ, પીપર, કપુર, દરેક રૂ. ૧ ભાર. હીંગ ઉંચી જાતની રૂા. ૨ ભાર, કાળીજીરી રૂ. ૪ ભાર. એ પ્રમાણે

કોઇ કોઈ સમે અહો. પાચન મળવા કાજ,
પેટ—દોષ દીસે કદી, ઉત્તમ એ ઇલાજ. ૧૫
લશણાષ્ટકનુ[૧૨] ચૂર્ણ છે, પાચનનો ઉપાય,
ખાશ કરીએ દર્દમાં, સત્વર શાંન્તિ થાય. ૧૬
લીંબુ દાડમ સંતરૂં, કિન્ચિત બરફ લગાર,
તક્રપાન ઊત્તમ સદા, તરસ મટે નિરધાર. ૧૭
ક્ષારપત્ર[૧] ચાવણ થકી, ધૂમ-પાન[૨] કરે કોય,
અટકે દર્દ વિશુચિકા[૩] શુષ્ક પત્રથી સોય. ૧૮
અન્ન વાસી નવ અહો, આરોગ્યનો આધાર,
શુદ્ધ હવા મિત્ત આહાર તે, અવસ્ય છે સુખકાર. ૧૯
દૂધ આહાર ઊત્તમ સદા, એ દર્દેજ અપાર,
કાંજી વા રાબે કરી, પોષણનો આધાર. ૨૦
અશુદ્ધ દૂધજ નવ ખપે, હાનીકાર અપાર,
વસ્ત્રગાલ તાજું અને, ઉકળેથી સુખકાર. ૨૧
પીપર સૂંઠ લવીંગને, તજ સુગંધી કોય,
દૂધ વિષે મેળી પીએ, પાચક દીપક સોય. ૨૨
શેક લેપ નખીઆતણો[૪] વાત હરે સૌ કોય,
હર હર નામ જપે થકી, બીકજ ન રહે કોય. ૨૩

સુવાની ફાકી.

કપૂર પીપરમીન્ટ દરેક અડધો તોલો ઠંડા પાણી સાથે.

લસણાષ્ટક ચૂર્ણ.

કુલ દસ રૂા. ભાર લઇ તેનો બારીક ભુકો કરી બાટલીમાં ભરી રાખવો તેમાંથી મોટી ઊમરે ાા થી ૧ રૂ. ભાર. વીસ વર્ષની અંદર ૦ા થી ાા રૂા. ભાર આપવી કોલેરાના દરદીને પણ તે રૂા. એક ભાર પ્રમાણે આપી શકાય ૧૨ લસણ, પીંપરીમૂળ, તીખાં, હીંગ, કપુર અજમા, દરેક રૂ. ૨ ભાર. વરીયાલી, સંચળ, દરેક રૂ. ૪ ભાર લઇ બારીક ભૂકી કરી ભેળવી રાખવી. લસણ રૂા. ૧ ભાર લેવું જો તેની વાસ પસંદ ન હોય તો ઓછું લેવું. ૦ા થી રૂા. ાા ભાર ફાકી લેવી દરદીને રૂ. ૧ ભાર પ્રમાણે દઇ શકાય. અને કલાકે કલાકે ત્રણ ચાર વખત આપવી.

૧. તમાકુંનાં સુકાંપાન. ૨. બીડીની પેઠ પીવાં અગર ચાવવાં. ૩. કોલેરા. ૪. નખીયું તેલ (ટરપેન્ટાઇન.)

મરકી-સામાન્ય વર્તન.

મરકી અથવા ગાંઠીઓ તાવ.

મરકી નામ કોઇ કહે, ગાંઠીઓ તાવજ કોય,
ચેપી એ વ્યાધિ ગણો, સંગે વધતી હોય. ૧
સુક્ષ્મ જંન્તુ એ દર્દીનાં, પ્રસરે સંગે કોય,
વ્રણ[1] દ્વારા એ સંચરે, ભિન્ન[2] ત્વચાએ કોય. ૨
અતિ સંગ દર્દી તણો, નકરો કોઇ પ્રકાર,
ઝેરી હવા દર્દી તણી, અશુદ્ધ છે દુખ કાર. ૩
પાછપરૂ સંચી તણું, ચેપી કહે સૌ કોય,
ચૂર્ણ સમે તે રાખતાં, દહન ઉત્તમ જોય. ૪
પાદુકાહિન[3] નવ ભમો, રક્ષણનો આધાર,
ભોં પથારી ન રાખતાં, ભય ન રહે લગાર. ૫
સ્વચ્છ વસ્ત્ર શય્યા થકી, ભીતિ ઓછી હોય,
સ્નાન આહ્નિક એકથી, બીકજ ન રહે કોય. ૬
સ્નાન વિષે ઉત્તમ સદા, રસકપૂર-જલ છેક,
સ્નાન રસાયણી જલ તણું, આહ્નિક કરવું એક. ૭
અન્ન જલ શુદ્ધિ ગણો, આરોગ્યનો આધાર,
મક્ષીકા[4] આસન્ન થકી, અશુદ્ધ થાય અપાર. ૮
મલમૂત્ર દર્દી તણાં, વિષ્ટા અન્ય પ્રકાર,
ચૂર્ણ સમે તે રાખતાં, શુદ્ધિનો આધાર. ૯
વિષ્ટા[5] મૂષકની બુરી, વિષ કારીજ અપાર,
દાંણો દુણી સાચવો, આરોગ્યનો આધાર. ૧૦
આસન્ન પિપલીકા[6] તણું, અન્ન બગાડે સોય,
શુદ્ધ અન્ન જલ રાખતાં, બીકજ ન રહે કોય. ૧૧
ઉપચારક[7] એ રોગના, શુદ્ધ સ્નાને સહાય,
રોગીના ગૃહને વિષે, સેવકથી ન સુવાય. ૧૨
પર્યાય[8] સેવા ઉત્તમા, સેવક જને રખાય,
શુદ્ધ હવા એ દહેમાં, અમુલ્ય ઉત્તમ સહાય. ૧૩

૧ ચાંદુ. ૨ સડેલ ચામડી. ૩ પગરખાં વગર. ૪ માખી. ૫ લીંડી ૬ કીડી; ચાકરી કરનાર. ૮ વારાફરતી.

સગપણ પાડોસે વધે, સંસર્ગ કોઇ પ્રકાર,
પાડોસે મરકી થએ, અલગ સરો તત્કાલ. ૧૪
ગૃહ વિષે જન કોઈ જો, મરકીથી પીડાય,
અલગ ભાગમાં રાખતાં, સંસર્ગ ઓછો થાય. ૧૫
પાડોસે મૂષક થકી, સંગથી સગપણ કોય,
એ રીતે મરકી વધે સંસર્ગ ઓછો જોય. ૧૬
આવે અન્ય પુરવાસિજો, મરકી-ગ્રસ્ત કદી કોય,
અલગો આશ્રય આપવો, એ વિધિ ઉત્તમ જોય.૧૭
અમૂક ગૃહે મૂષક મરે, શુદ્ધ કરો તે કોય,
સાંનિધ્યનાં સર્વે ગૃહો, શુધ્ધ કર્યાં સૌ જોય. ૧૮
વસ્ત્રદ્વાર ચેપજ સરે, શુદ્ધિ વસ્ત્રે જોય,
સૌચિક[1], ક્ષૌરિક[2] ધાવક[3], શુધ્ધજ રાખો કોય.૧૯
સૌચિક ક્ષૌરિક ધાવક, ચેપજ વેરે કોય,
અશુધ્ધ જન સાથે કદા, વહેવાર ન કર્યો જોય. ૨૦
મંદગતિ મૂષક ધરે, નિકાલ સત્વર જોય,
સ્પર્શ કદી ન કીજીએ, યંત્રે[4] ઉચકયો જોય. ૨૧
મૂષકની વિષ્ટા દીસે, ભોં અન્ન વસ્ત્રે કોય,
ભોં ચૂને વસ્ત્રતાપથી, અન્ન તે તજવું જોય. ૨૨
મુષક શબ નવ સંઘરો, માંદા ઉંદર કોય,
યંત્રે ઉચકી કાઢતાં, ગૃહ વસ્ત્ર શુદ્ધિ જોય. ૨૩
સ્પર્શ ન કીજે શબતણો[5], યંત્રે ઉચકવું જોય,
ક્યાસલેટ શબપર ધરે ચેપજ અટકે કોય. ૨૪
પ્રથમ ચિન્હ ઉંદર મરે, ધર છોડો તે વાર,
સારે ભાગે જઈ વસો, ઉત્તમ એ ઉપચાર. ૨૫
મૂષકજે દોડેનહિ, નિર્ભિક ઉદાસિ કોય,
મંદગતિ દીસે કદી, વ્યાધિ-ગ્રસ્ત કહે કોય. ૨૬
વગર વિલંબે કાઢવો, નિકાલ સત્વર જોય.

પ્રથમ ઉંદર મરેછે. તુરત તે ઘર છોડીદેવું ચોવીસ કલાક પહેલાં છોડવું.

૧ દરજી. ૨ હજામ. ૩ ધોબી. ૪ ચીપીઆથી ૫ મુએલ ઉંદર.

રસાયણી જળે કરી, ઘર-વસ્ત્ર શુદ્ધિ હોય. ૨૭
ગીચપણું ઘરની વિષે, ધારી વસ્તી કોઈ,
ભેજ અંધારૂં મેલ જ્યાં, મરકી તેથી હોય. ૨૮
વસ્ત્ર બિછાનાં સર્વને, નાંખો તડકા માંય,
એકાંતરા કે રોજ જો, ભીતિ નરહે કાંય. ૨૯
ભૂમિપર સૂવું નહિ, શયન[2] પથારી ન જોય.
ખાટ બિછાનું રાખતાં, ભીતિ અટકે કોય. ૩૦
ભૂમિ સુધી[5] ઘરને ધુઓ; રસ કપૂર[3]-જળ સાથ,
ચૂનો છાંટો અધિકમાં, પવન વહન[4] કર હાથ. ૩૧
અન્ન વાસી નવ ગ્રહો, હાનીકાર અપાર,
રાત દિવસ ઢાંકે થકી, શુદ્ધિનો આધાર. ૩૨
ઢાંકણ-વિણ વસ્તુ રહે, બોટે ઉંદર કોય,
વિષ્ઠા* તે અંદર પડે, એમ ન કરશો કોય. ૩૩
માંદો ઉંદર સંચરે, પાણી પીવા કોય,
ઢાંકણવાળુ રાખવું, જળનું પાત્રજ જોય. ૩૪
સગડી રાખો ઘર વિષે, પ્રકટી[1] સાંજ સવાર,
ધુણી[2] ડામર[3] લીંબડો[4], શુદ્ધિ કરે અપાર. ૩૫

ઘરમાં માણસનો ભરાવ ધારી વસ્તી ભેજ અંધારૂ અને ગીલીચીથી થાય છે.
મરકીનાં સમયમાં કપડાં બીછાનાં હમેશ તડકે નાંખવાં.

હેઠે જમીનપર કે પથારીએ સુવું નહીં.
નોટમાં લખેલ રસ કપુરના પાણીથી ઘરનો ધોવું ત્યારબાદ એકદ દિવસપછી ચુનો છાંટવો બારી જાળી ન હોય તો મુકવી.
અટકાયતના ઉપાયો ઉંદર સબંધી.
સવાર સાંજ થોડો વખત સગડી રાખવી

૨ સુવું. ૩ એક રતલ પાણીમાં આઠ ઘઊં ભાર ચોખ્ખો રસ કપુર અંગ્રેજી દવા વેચનાર પાસેથી લઇ મેળવો. ત્રાંબા પીતળને તે ખાઇ જાય છે. માટે એક ખરલકે માટીના કુંડામાં ઉનું પાણી રતલ એક થોડે થોડે નાંખી તેમાં રસકપુર (૮ ઘઊંભાર) નાંખી તેથી બમણું મીઠું (નીમક) નાંખીને ઘુંટવો એટલે તે ગળીજશે, પછી એક કાચની બાટલીમાં ભરી લેવો. અગર માટીના વાસણમાં રાખવો. એક ઘર સારૂ કરવા માટે જેટલો જોઇએ તેટલો પ્રવાહી ઉપર પ્રમાણે બનાવવું તે પાણીથી હાથ પગ હમેશ સવાર સાંજ ધોવા. અને મેલા કપડાં તેથી ધોવાં. ૪ હવાનું આગમન (બારી જાળી ન હોય તો મુકીને) ૫ ઘરની ભોં સહીત. એટલે કે ભોં તળીયું ધોવું જોઇએ. * લીંડી.

૧ સળગાવી. ૨ ધુમાડી. ૩ ડામર (કોલટાર) ૪ લીંબડાનાં પાંદડાં અગર લાકડું

એવી સાધવી સ્ત્રીઓ પોતાના ગુણોથી.

ઘરની ભૂમિપર કદી, સૂકું ઘાસ કે પાન[૫],
પાથરી તેહ પ્રદીપતાં[૬], શુદ્ધજ કરે મકાન. ૩૬

ઔષધીમાં જુલાબનો. ઉત્તમ છે આધાર,
પ્રવાહિ અન્ન સારી હવા, દે ઉત્તમ ઉપચાર. ૩૭

દરદી રાખો અલગતો[૮], ન વધે ચેપ જરાય,
શુદ્ધ હવામાં રાખતાં, સત્વર શાન્તિ થાય. ૩૮

વસ્ત્ર બિછાનાં દર્દીનાં, રસાયણી[૯] જળથીજ,
ઉકાળીને સુકશો, તડકામાંય ખચીત. ૩૯

વસ્ત્ર બિછાનાંમાં વસે, ચેપનું કારણ સત્ય,
શુદ્ધજ તેને તો કરો, છે વૈદ્ય-વિચારજ સત્ય. ૪૦

દરદી સાથે નવ કરો, અતિશય સંગ ખચીત,
અલગ રહી સેવા કરો, એ વીધિ ઘણી ઉચિત. ૪૧

ઘર કેરી શુદ્ધિ કરી, રહો દૂર ઘર બહાર,
જંગલમાં મંગલ કરો, એ છે સુખ આધાર. ૪૨

વામક રેચક ઔષધ, દર્દ મટે નિરધાર,
ઉપાય સત્વર આપતાં, આરોગ્યનો આધાર. ૪૩

શેક લેપ ગ્રંથી વિષે, સુખકારીજ અપાર,
પ્રવાહી અન્ન અર્પે થકી, પોષણનો આધાર. ૪૪

રસાંજન[૧] લેપે કરી, ગ્રંથી મૂલ દબાય,
શેક લેપ રાખે થકી, સત્વર શાન્તિ થાય. ૪૫

ગંધકના[૨] ગુલકંદથી, વ્યાધિ મૂલ દબાય,
ચમચી આહનિક આપતાં, હરકત અલગી થાય ૪૬

સેવન કવીનીનનું, અટકાયત ઉપાય,
શુદ્ધ હવા મિત અહારથી, બચાવનો ઉપાય. ૪૭

ચિત્રક[૩] લેપ ગ્રંથી વિષે, સુખકારીજ અપાર,
શુદ્ધ હવા ને વસ્ત્રથી, શાન્તિનો આધાર. ૪૮

એક કુંડામાં લીંબડાનું લાકડું કે પાંદડાં ઘરની ભૂમીપર સુકું ઘાસ પાથરીને સળગાવવાથી તે સાફ થાયછે જુલાબ તુરત આપવો નરમ. ખોરાક.

તેનાં કપડાં બીછાનાં રસકપુરના ઉપર લખ્યા પાણીથી ધોવાં અને પછી તડકે રાખવાં.

દરદી સાથે થોડો સમાગમ રાખવો.

ગામ બહાર કે જંગલમાં રહેવું

૫ પાંદડાં (સુકાં) ૬ સળગાવતાં. ૮ ઇલાયદા મકાનમાં છેટે. ૯ રસકપુરનું પાણી અગાઉ કહેલ છે તે.

૧ પારાનો મલમ. ૨ દવાખાનેથી મળી શકે. ૩ ચિત્રાનું લાકડું ઘસીને લગાડવું.

રસ કપુર જલ ઉત્તમમ્, વૈદ્ય વિચાર આધાર,
હુરત પાય પ્રક્ષાલને, આહ્નિક ઉત્તમ સાર. ૪૯
રોગ વિષે ઉપચાર ઘો, ભલુ નામ પ્રભુ એક,
શુદ્ધ ગૃહ અન્ન વસ્ત્રથી, બીકજ ન રહે છેક. ૫૦



પાઠ ૧૦ મો.

બચ્ચાઓમાં મરણનું પ્રમાણ ઓછું કરવા વિષે.

દોહરા.

મૃત્યુ[1] બાળક વય વિષે, અધિક[2] થાય આ[3] દેશ,
ખાન પાન[4] ચોખ્ખી હવા, વસ્ત્ર ગરમ[5] વિશેષ. ૧
ધનવાનોની[6] સહાયતા[7], ખપે ગરીબને માટ,
અમુક મદદ નકકી ઘટે, બાળ રક્ષવા[8] કાજ[9]. ૨
મોટાં ફંડો[10] છે ઘણાં, સરસ દેશની માંય,
દૂધ વસ્ત્ર એથી મળે, બાળક કરવા સહાય. ૩
દાન વિધી[11] આ દેશની, પ્રેરો[12] એવી દ્વાર[13],
અબોલ બાળકને મળે, આરોગ્યનો[14] આધાર. ૪
સ્થાનિક[15] ફંડ કરો તમે, ઘણાં ગામ મોઝાર,
બાળકનું શ્રેયજ બને, મળે સુખ આધાર. ૫

યૂરોપના દેશોમાં બચ્ચાઓમાં જે મરણ થાય છે તેનાથી ત્રણથી ચાર ગણા મૃત્યુ આ દેશમાં નીપજે છે. ત્યાંના દેશોમાં દર એક હજાર બાલકે સોથી દોઢસો મરણ પામે છે આ દેશમાં સરેરાસ દર હજારે ૩૦૦ થી ચારસેં છે.

તેનાં કારણો.

ગરીબી હાલત.

---

૧ મરણ. ૨ વધારે. ૩ હીન્દુસ્તાનનાં ઘણાંખરાં મોટાં શેહેરો. ૪ ખોરાક. ૫ ઉનનું રેશમી, ઉન કરતાં રેશમ વધારે સારૂં છે. ૬ પૈસાદાર. ૭ મદદ. ૮ રક્ષણ કરવા, બચાવવા. ૯ માટે, ૧૦ ભરણાં. ૧૧ દાન અથવા ધર્માદા કરવાની રીત. ૧૨ દોરો. ૧૩ રસ્તે. ૧૪ તન્દુરસ્તી. ૧૫ ગામદીઠ.

દરદ ન દાબો[૧૬] ક્રોધપણ, આળસ ધરી લગાર,
હાની તો અટકે ઘણી, મળે તરત[૧૭] ઉપચાર. ૬
બાળ લગ્ન તણી પ્રજા, નબળી પોચી થાય,
બાળ લગ્ન બને નહિ, એ પણ ગણો ઉપાય. ૭

હલકો ખોરાક.
બાળ લગ્ન.
શેલ ભેલવાળું હલકું દૂધ.
ગરમ વસ્ત્રની ખામી વિગેરે.

સવૈયા.

ગૌલી[૧] ગોરસ લઇ મ્હાલતો, ભમે સર્વે દ્વારે દ્વાર,
ગોરસ મીઠડાં જો નવ રાખે, ધિક્ તને ગૌલી ધિક્કાર.૧
પોકારે બહુ બહુ સ્વરેથી, દૂધ લીઓ કોઈ દૂધ
લીઓજ,
મિશ્રિત ગોરસ કયમ હું રાખું, પાપી મારા બાળ-
ક કાજ. ગૌ. ૨
મરડો ને અતિસાર કૃમિપણ, ઝેરી જ્વર પણ એથી
થાય,
મલિન દૂધનું પાન કરેથી, એવો વૈદ્ય-વિચાર-સદા-
ય. ગૌ. ૩

ખરાબ શેળભેળવાળા દૂધથી ઝાડો મરડો અને તાવ થાય છે માટે તે ન લેવું.

મલિન દૂધના પાન થકી તો, બાલ બહુ દુખાય,
સુકાય,
ગોરસ સુંદર આપીશ જો તો, ગૌલી દઉં આશીષ
સદાય. ગૌ. ૪
નહિતર ન્યાયાસનની[૨] સન્મુખ[૩] તેડું તને પાપી
ચંડાલ[૪]
મલિન દૂધ કદી નવ વેંચીશ, ડરી દીલે પ્રભુ દીન
દયાલ. ગૌ. ૫

---

૧૬ સંતાડવું, છુપાવવું. ૧૭ જલદી.

૧. દૂધ વેંચનાર. ૨. ઇનસાફની ખુરશી. ૩. આગલ પાસે. ૪. દુષ્ટ.

અકસ્માત વિષે.

દોહરા.

બાલક દાઝે[10] આગથી, દાહક પ્રવાહિ* કોય,
ચપટી[12] ચૂનો મેળવો. જળ શેર એકે જોય. ૧
ગાળીને વાસણ ભરો, ધરો તેલ સમભાગ,[13]
જલદી અંગે લાગતાં, સરલ ઉપાય અથાગ. ૨
આચ્છાદન તિલ-તેલનું, તાત્કાલ ઉપાય,
ફોલ્લો હોય તે ફોડવો, બોરીક છાંટો માંય. ૩
મલિન વસ્ત્રો નવ ખપે. શય્યા શુદ્ધિ જોય,
પુનઃ પુનઃ સિન્ચન થએ. શાન્તિ સત્વર હોય. ૪
રેચ સરસ અર્પે થકી આરોગ્યનો આધાર,
બોરિકનું અંજન ભલું, ચાંદાં સર્વ પ્રકાર. ૫
અન્ન પ્રવાહિ આપશો, કાંજી દૂધ અહાર,
રાબ ખીચડી સેવને, વ્યાધિ મટે નિરધાર. ૬
પાછ પરૂ નવ સંઘરો, દુર્ગંધ નાશ આધાર,
પુનઃ પુનઃ શુદ્ધિ કરો, હે ઉષ્ણોદક ધાર. ૭
વસ્ત્ર બિછાનાં દર્દીનાં, પ્રતિ દિન બદલ્યાંજોય,
શુદ્ધ ત્વચાને વસ્ત્રથી, શાન્તિ સત્વર હોય. ૮
પડે[1] આખડે[2] બાળને, ઘા[3] કદી કાંઇ થાય,
પાણી ઉનેથી[4] ધૂઓ, વિલમ્બ[5] નવ કરાય. ૯
કાંકરી કસ્તર[6] હોય તે, કરો જળેથી દૂર,
જળની ધારાથી ધૂઓ, ચોળો[7] નહિ જરૂર. ૧૦
રૂ કે રેશમ બાળીને, ઘા ઉપર મૂકાય.

દાઝે તો શું કરવું. તેલ અને ચુનાના પાણીનું મીશ્રણ.
બાળ્યું કાંઇ ન બની શકે તો મીઠું તેલ લગાડવું.
ફોલ્લો હોય તે ફોડી બોરીક ભભરાવવો.

જખમ.

ગરમ પાણીથી ધોવો જખમને ચોલવો નહીં.
આંગળાં, હાથ કે પગ દાઝેલ હોય તેને ટુંકા ન રાખતાં લાંબા રાખવા. ટુંકા રાખવાથી ચોંટી જઇ બધા રોકેલ થાયછે.
રૂ અથવા રેશમ.
ઠંડા પાણીનું પોતું.
સ્વચ્છ કપડાનો પાટો
સાપ જેવા ઝેરી કરડમાટે તુરત પાટો ખેંચીને બાધવો.

તુરત ડામ દેવાથી સારૂં છે.
બને તો કરડાએલ

૧૦ ધગે. ૧૧ રૂા. ૪૦ ભાર. ૧૨ અંગોઠા અને આંગળી વચ્ચે સમાય તેટલી. ૧૩ જેટલું ચુનાનું પાણી હોય તેટલુંજ તેલ. ૧૪ અગાઉ કહેલ બોરીક એસીડનો બારીક ભુકો. ૧૫ માફક. ૧૬ ચાંદા ઉપર. *ગરમ પ્રવાહિ તેજાબ વિગેરે.

૧ પડી જાય. ૨ લડે. ૩ જખમ. ૪ ગરમ. ૫ વાર ઢીલ. ૬ મેલ, મટોડી. ૭ હાથ કે આંગળી લગાવવી નહીં.

સ્ત્રી પુરૂષની અર્ધાંગના છે.

રૂઝ લાવવા માટ તો, એ છે અસલ[8] ઉપાય. ૧૧
પોતું ઠંડા પાણીનું, સાફ વસ્ત્રનું કોય.
આ ઉપર મૂકે થકી, સત્વર શાન્તિ હોય. ૧૨
શુદ્ધ લપેટો વસ્ત્રથી. પટ્ટા રૂપ લગાર,
વિશેષ વ્યાધિ હોય તો, પૂછો વૈદ્ય-વિચાર. ૧૩
ઝેરી દંશ નિવારણે, પટ બન્ધન ઉપચાર,
વિશેષ વ્યાધિ હોય તો, પૂછો વૈદ્ય વિચાર. ૧૪
દૃઢ બંધન રાખે થકી, વિષ[9] પ્રવાહ[10] અટકાય,[11]
ડામ[12] તુરત દેવાય તો. સારો છે ઉપાય. ૧૫
દીવાસલી અંગારથી, ડામ તુરત દેવાય,
વિલંબ કદિ નવ પાલવે, તાત્કાલ ઉપાય. ૧૬
નાડી નાડાં ઉન્નનાં. સૂતલી દોરી સહાય,
દૃઢ બંધન તેથી કરે, વિષ પ્રવાહ અટકાય. ૧૭
વગર વિલંબે કાપવો[13], કરડાએલોજ ભાગ,
પ્રવાહ[14] અટકશે ઝેરનો, ઉત્તમ ઉપાય અથાગ. ૧૮
છરી ચાકુ સૂડી થકી, વાંસલે દંતે કોય,
દાતરડે કાતર થકી, સત્વર કાપ્યો જોય. ૧૯
શસ્ત્ર વૈદ્યની સહાયતા, અમૂલ્ય એ ઉપચાર,
તાત્કાલની સહાયતા, શાન્તિનો આધાર. ૨૦
છરી વા ચપ્પુ થકી, દંશ વિસ્તાર્યો જોય,
કિન્ચિત્ રક્ત વહન થએ, લૂણ* લગાડયું જોય ૨૧

ભાગને તુરત કાપી નાંખવો.
એક ચપટી સુગર લેડ પાણીમાં નાંખી તેનાં પોતાં.
વીંછી માખીનો ઠ રડ.
જુલાબ.
નિદરની દવા.
પેટમાં ઝેરી પદાર્થ ગરમ પાણીથી ઉલટી.

૮ જુના વખતનો ૯ ઝેર. ૧૦ ગતિ, વહેવું. ૧૧ થોભાશે, રોકાશે. ૧૨ દેવતાથી કે લોઢું ગરમ કરીને ડામ દેવો તે, લોઢું તપાવવા જેટલી પણ વાર ન લગાડવી. જીવતો અંગાર લગાડવો, * ગરમ દુધ ઘી તેલ કઢીદાળ અગર ગરમ પાણી કે તેજાબ. ૧૩ કાપી નાંખવો, સુડી કે ચાકુ છરીથી. ૧૪ ગતિ.

* પરમેન્ગનેટ ઓફ પોટાસ પાંચ ઘઉં ભાર લઇ જખમને જરા મોટો કરી તેમાં તે દાબી દેવું અને પાટો મજબુત બાંધવો.

સ્ત્રી એ ઉત્તમ મિત્ર છે.

માની અંદર દાબવી, લૂણની કણુકા એક,
ઉત્તમ નવિન ઉપાય એ, વિષ નિવારે છેક. ૨૨
કરડે આંખ કાંડર તણો, દુઃખ કરે અપાર,
વીંછી પીડા મટતો, ઉપાય સત્વર સાર. ૨૩
જુલાબ એકજ આપતાં, પોતાં[15] જળની માંય,
નિદ્રા લાવો ઔષધે, એ સારો ઉપાય. ૨૪
ઝેરી પદાર્થ કંઈ કદી, ગયું પેટની માંય,
ઉષ્ણોદકથી[16] વમનનો[17], સારો છે ઉપાય. ૨૫
ગળે આંગળી[1] નાંખવી, દઇ ઉષ્ણોદક પાન,[2]
એથી વમન તરત થશે, કરો રાખો જો ધ્યાન. ૨૬
ચમચી ભૂકો રાઈનો, ગરમ જળની માંય,
આપો પીવા બાળને, ઊલટી સત્વર થાય. ૨૭
બાળા-ગોળી ને વળી, કિન્ચિત્ અફીણ કોય,
માતા આપે બાલને, વિષકારી તે હોય, ૨૮
મલ તણું બંધન કરે, શુદ્ધિ સઘ હણાય,
ઘેને બાળક ઘોરતાં, કાયા રામ હણાય. ૨૯
અફીણ-વિષ ઉતારવા, દો ઉષ્ણોદક પાન,
વામક રેચક ઔષધ, વ્યાધિ ન રહે નામ. ૩૦
ચાહ દૂધ કાંજી અને, કાફી ઉત્તમ કોય,
સત્વર પીવા આપતાં, વિષ નસાડે સોય. ૩૧
દર્દી જાગૃત રાખતાં, વિષ સરે સહુ કોય,
મુખ પર સિન્ચન આપવું, શીતલ જલનું જોય. ૩૨
જન્મ-ધ્વનિને કારણે, કહ્યા શ્વાસ ઊપચાર,
કૃતિમ શ્વાસ રાખે થકી, વિષ ન રહે લગાર. ૩૩
હલન ચલન હવા વિષે, વિષ રહે સહુ કોય,
પેટ રાજીકા લેપથી, શુદ્ધિ ઊપાય સોય. ૩૪

ગળામાં આંગળી નાંખવી ગરમ વાણી પીવા આપવું ઉલટી થાય ત્યાં સુધી આપ્યા કરવું.

શ્વાસની નળીમાં કાંઇ પડે તો શ્વાસ રૂંધાય છે તે માટે શું કરવું.

ખાંસી થવાથી નીકળી જશે.

ઝેરી પદાર્થ વિષે.

---

૧૫ કપડાનાં કટકા. ૧૬ ગરમ પાણી. ૧૭ ઉલટી. અન્નનળી અને વાયુ નળ ખુલાસો પાછળી પૃષ્ટ.

૧ હાથની આંગળી. ૨ પીવું.

ભાંગ અને ધંત્તુર વળી, વિષકારીજ ગણાય,
વામક રેચક ઔષધ, સત્વર શાન્તિ થાય. ૩૫
ઘી દૂધ કાફી પીએ, શુધ્ધ તણા ઉપાય,
શુધ્ધ હવામાં રાખતાં, વિષ પ્રવાહ અટકાય. ૩૬
વિષ સર્વ પ્રકારનાં, માગે સદ્ય ઊપચાર,
વામક રેચક દીપક, ઔષધ દે આધાર. ૩૭
બાહ્ય પદાર્થ જો સરે, અન્નના નળની[3] માંય,
પાણી પીતાં ઉતરે, વ્યાધ કાંઇ ન થાય. ૩૮
ગળા વિષે અટકે કદી, વમનથી દૂર કરાય,
રેચ સરસ આપ્યા થકી, નિકાલ સત્વર થાય. ૩૯
બાહ્ય પદાર્થ[5] જો સરે, વાયુ-નળની[4] માંય,
ખાંસીથી દૂરજ થશે, માગે ન બીજી સહાય. ૪૦
મુખ ઉપર[6] સુવાડશો, પદાર્થ કરવા દૂર,
પીઠ થાબડો ધીરથી, વ્યાધ મટે જરૂર. ૪૧
બાહ્ય પદાર્થ જો સરે, કાન નાકની માંય,
જળની ધારે સેરવો, પીચકારી દે સહાય. ૪૨

ડુબેલાનો ઊપાય.

જલ વિષે નિમગ્નનો[1], શ્વાસ અશક્તજ હોય,
મુખ ઉપર[2] સુવાડતાં, નિકાલ જલનો કોય. ૪૩
મુખ નાક શુધ્ધજ કરી, જીવ્હા[3] ખેંચી બહાર,
નિતંબ[4] સ્થિતિએ રાખતાં શ્વાસતણા ઊપચાર. ૪૪
પૃષ્ટ શયન પશ્ચાત ઘો, કૃતિમ શ્વાસ આધાર,

૩ મોઢામાંથી પેટમાં અનાજને જવાનો રસ્તો. ૪ શ્વાસ લેવાની નળી. ૫ કાંઇ વસ્તુ. ૬ મોઢું નીચું રાખીને, પીઠ ઉપર રહે તેમ પેટ નીચે રહે. ૭ કાન નાક ધોવાની પીચકારી.

૧ પાણીમાં ડુબેલાનો. ૨ પીઠ ઉપર રહે અને મોઢું નીચે રહે તેમ. ૩ જીભ. ૪ ઢળતું. માથું નીચું અને પગનો ભાગ ઉંચો રહે તેમ. ૫ છાતીનાં બન્ને પડખાં. ૬ એક મીનીટમાં ૧૫ વખત, એમ અરધી કલાક સુધી. ૭ ઉંધે માથે જરા લટકાવવું.

દાબવું બાજુનું બને, શ્વાસ તણો ઉપચાર. ૪૫
બાજુ[5] બન્ને દાબવી, વારંવાર[6] હોય.
જળ તો એથી નીકળે, શ્વાસજ ચાલે હોય. ૪૬
અધોમુખે[7] રાખે કદી, જળ વહે સહુ કોય,
શોક અને વમને કરી સત્વર શાંન્તિ હોય. ૪૭
ચિત્તુ નવ સુવાડશો, રહે બાજુએ સાર.
પાર્શ્વ-શયન રાખે શકી, હવા સરખુ આધાર ૪૮

હીન્દમાં ખાસ-કેળવણીની જરૂરીઆત વિષે.

દોહરો.

કેળવણી આ દેશમાં, વાધી[6] વિવિધ[7] પ્રકાર. ૧
ધોરણ તો ઉંચા દીસે, ઉદાર વારંવાર. ૧
ખામી મોટી એક છે, ખાસ-કેળવણી[8] ન કોઇ,
ધંધે વિધ વિધ આવશે, યંત્ર કામની સોઇ. ૨
શાળાઓ[9] એ નહિ, સુઘડ શીખને સાર,
દીવાસળી[10] બને નહીં, આવે દરીયા વાટ[11]. ૩
સાબુ સુંદર ને વળી, તેલ સુગંધી કોય,
દેસી તો હલકાં થયાં, પરનાં[12] લાવ્યાં જોય. ૪
અસ્થિ શોધન[13] છે નહિ, ગયું યુરોપી[14]-દ્વાર.
સુકો રોટલો એકલો, હિન્દ[1] ગરીબ આધાર[2]. ૫

લાચાર ન થવું.

જાતજાતની કેળવણી

કારીગર કેળવણીની ખામી છે.

જુદેજુદે ધંધે માણસો વળગે એવું બની શકે.

સાબુ સુગંધી તેલ.

---

૫ છાતીનાં બન્ને પડખાં. ૬ એક મીનીટમાં ૧૫ વખત. એમ અરધી કલાક સુધી. ૭ ઉંધે માથે જરા લટકવું.

૬ વધી. ૭ જાતજાતની. ૮ કારીગર કે વેપારની કેળવણી. ૯ ચામડું સાફ કરવાનું કે રંગવાનું કામ. ૧૦ કાંડી. ૧૧ રસ્તે. ૧૨ પરદેશી. ૧૩ હાડકાં સાફ કરવાનું કામ. ૧૪ યુરોપના મુલકમાં. ૧૫ પોખરો. (હમેશ સાફ થાય તેવું ઝાડા પીશાબનું સ્થળ). * મળ-મૂત્ર. ૧ હીંદુસ્તાન. ૨ નિરવાહ.

ઝીણાં[૩] વસ્ત્ર[૩] બને નહી, વણકર[૪] ફરે ઉદાસ,
યંત્ર કામ[૫] પાસે નથી, તેથી રહે ઉદાસ. ૬
કાગળ તો વિલાયતી, ખપે હાલ વિશેષ,
થાય નહિ આ દેશમાં, આવી ન ગયો લેશ. ૭
ગાઇ કુંભાર કારિગીરી, ઉદ્યમ ન રહ્યો કોય,
વિલાયતી ચીની વધ્યાં, સુંદર માલજ હોય. ૮
બીંડી[૬] ઘણી આ દેશમાં, જાણે ન તેની પેર.
રેસમ તુલ્ય રૂપજ ધરે, જઇ જાપાની[૭] ઘેર. ૯
બની ઠણી આવે ઘણી, લે છે મોરા લોક,
કોટી[૮] દામ આપી વળી, મોટા ધારી શોખ. ૧૦
કાચ ખપે આ દેશમાં, આવે દરીયાપાર,
કુંશી બને આ દેશમાં, રોજીનો આધાર. ૧૧
ઉત્તેજન આપે કદી, હુન્નર વધવા કાજ,
એજ અમલનું ચિન્હ છે, રહે દેશની લાજ. ૧૨
ખટપટને ઓછી કરી, વધે કેળવણી ખાસ,
દેશ તણી લાજજ રહે, રાખો એથી આસ. ૧૩
કળાભુવન[૯] કરાયતો, થાય દેશનું શ્રેય,
દેશ વિષે દ્રવ્યજ રહે, મદદ જોઇએ તેહ. ૧૪
ઔષધથી[૧૦] આ દેશનાં, જંગલ[૧૧] છે ભરપૂર,
શોધ કરાવો વેગથી, વધે ભૂમિનું નૂર[૧૨]. ૧૫
ઔષધ ક્રિયા અભાવથી, જાય વસુ[૧૩] પ્રદેશ[૧૪],
ઉત્તેજન[૧૫] જન આપવા, કાર્યજ મોટું એશ. ૧૬
કારીગર નબળા પડયા, ઝાલો તેનો હાથ,
યંત્ર કામ નાંખું વળી, નથી તેમની સાથ. ૧૭

હાડકાં સાફ કરવાનું હીંદના ગરીબ લોકોને રોટલો મળે છે.

કાગળ બનાવવાનું કામ

કુંભારના કામ.

બીંડીનું વણતર.

જાપાનમાં તેનું કાપડ થાય છે.

કાચનું કારખાનું.

દેશમાં હુન્નર વધારવો.

નકામી ખટપટ.

કળા ભુવનો થવાની જરૂર છે.

આ દેશનાં જંગલો અને ડુંગરમાં દવાઓ હવા વીલાયતી બનાવેલ આવે છે.

---

૩ જગંનાથી મલમલ માદરપાટ વિગેરે. ૪ કપડાં વણવાનું કામ કરનાર. ૫ સંચા-કામ. ૬ બીંડીનો છોડ જંગલમાં થાય છે. ૮ઃરીબ વપરાશ. ૭ જપાનનો મુલક. ૮ વીસગણું. ૯ કારખાના કારીગર કામની નીશાળ. ૧૦ દવા. ૧૧ વગડો ડુંગર. ૧૨ તેજ. ૧૩ નાણું. ૧૪ પરદેશ બીજેદેશ. ૧૫ મદદ.

જુવાનીમાં ધણીના કહેણમાં રહેવું.

મોટી મદદ એ લોકને, આપો મોટા ભૂપ,
આપો દેસી લોકને, વધે દેશનું રૂપ. ૧૮.
ઊપરી સાહેબ લોક જે, ઉદાર છે સરકાર.
હુનરની શાળા રચે, એહ ઉદ્દેશ્ય આધાર. ૧૯.
ઊદ્યમ જો ખીલે કદી, સહાય કરો સરદાર.
દોલત તો એથી વધે, મળે સુખ આધાર. ૨૦.

કારીગરને મદદ દેવી. રાજાઓ એને સરકારે તેમને મદદ દેવી.

આપણી સારી સર-કાર.

હુનર વધવાથી આ-બાદી થાય છે. સાર લેશો.

પાઠ ૧૧ મો.

આજારીની માવજત.

(NURSING.)

૧ આજારી અથવા દરદીને પોતાના મકાને રાખવાથી આરામ થાય છે કે ઇસ્પીતાલમાં રાખવાથી સારૂં થાયછે?

ખરૂં છે કે બીમાર માણસને પોતાના મકાનમાં સગાં વહાલાં પાસે રહેવાથી વધારે સુગમતાવાળું લાગેછે. અને સામાન્ય રીતે સારી હુવાવાળું મકાન હોય તો તેમ કરવામાં કશી અડચણ નથી. તો પણ દરદનો પ્રકાર ધ્યાનમાં રાખી એમ સમજવાનું છે કે ઈસ્પીતાલમાં આજારીની જે માવજત અને વખતસર દવા દારૂથી સંભાળગત રહી શકવાનો સંભવ સ્વાભાવિક રીતે રહે છે તે ઘણી વેળા ખાનગી મકાને બની શકતું નથી. ઘરમાં શુદ્ધ હવા, વિષ્ઠા દૂર કરવાનાં સાધનો નોકરોની બહોળાશ વિગેરે મળી શકે

તો સામાન્ય રીતે પોતાને મકાને રહેવું એ આજારીને વધારે સારૂં છે. વળી દરદીને આરામ થવામાં કેટલાંક સાધનો હસ્પીતાલમાં મળી શકે છે. કે જે ખાનગી મકાને હાજર ન થઇ શકે.

માવજતની ખામી

૨ દરદ મટાડવા માટે દવા ઉપરાંત કેટલીએક બાબતો જરૂરની છે. તે ગૃહિણીને જાણવા લાયક હોઇને આ સ્થલે લખેલી છે; તે એકે દવા પીવા અગર લગાડવાથી જે ગુણ થાય છે તેને મદદ કરવા માટે કેટલીક સંભાળગત અથવા માવજત રાખવી જોઇએ. એ માવજતની ખામીને લઇને, દવા આપતાં છતાં પણ આરામ થવામાં વિલંબ થાય છે, મોટી હસ્પીતાલોમાં બીમારની સામાન્ય સંભાળગત માટે દાઇ અથવા નર્સ રાખવામાં આવે છે અને તેમનું વર્તન સ્તુતિપાત્ર હોય છે. એ ધોરણને અનુસરીને આ દેશની નિરૂદ્યમી સ્ત્રીઓ એવા નિર્દોષ ધંધા તરફ દોરાય તો તેમણે દેશની સારી સેવા કરી એમ કહી શકાય. ગામગીલા અને સંસારની કથલીઓમાં ગુંચવાઇ રહેવા કરતાં જેમનાથી બની શકે તેમને માટે એ સારો માર્ગ છે. અને તેમને ઉત્તેજન મળવું જોઇએ.

દાઇઓની સેવા.

૩ આજારીની માવજતમાં નીચે લખેલી બાબતો અવશ્યની છે. દરદીનું બીછાનું, કપડાં, રહેવાનું સ્થલ કે મકાન, દરદીનો ઝાડા પીશાબ, કફ થુંક ઉલટી વિગેરેની વ્યવસ્થા, કપડાં શુદ્ધ કરવાં, દવાનો ઉપયોગ, ખોરાક વિગેરે જાણવાની જરૂર છે. તે વિશે ઘણી વેળા બેદરકારપણું અથવા અજ્ઞાનપણું જોવામાં આવે છે તે દૂર કરવાની જરૂર છે. બીમારને આરામ થવા માટે ઉપચારને લગતી બાબતોનો આ નીચે ટુંક હેવાલ આપેલો છે તે ધ્યાનમાં રાખવો.

(અ) આજારીને રહેવાનું સ્થળ અને હવા.

મકાન.

અગાઉ ઘરની બાંધણીના વિષયમાં કહેવામાં આવેલ

છે તે પ્રમાણે દરેક સાજા મનુષ્યને કમતીમાં કમતી ૮ થી ૧૦ ફુટ લાંબી, તેટલીજ પહોળી અને તેટલીજ ઊંચી જગ્યા જોઇએ. સામાન્ય રીતે છસો ઘનફુટ જગ્યા દરેક સાજા માણસ દીઠ, હવાના આગમન માટે બારી જાળી હોય તો પૂરતી છે. એથી ઓછી જગ્યા હોય તો હવા બગડવાનો સંભવ રહે છે. વળી એટલું પણ સાફ રાખવું કે સાજા માણસના શરીરમાંથી, શ્વાસ દ્વારા, ચામડી મારફતે, થુંક પરૂ ઈત્યાદિ રસ્તે શરીરનો મલીન પદાર્થ હવા અને વરાળ રૂપે હમેશાં દરેક ક્ષણે નીકલ્યાજ કરે છે. તે ઝેરી છે. તે ઝેરી વાયુ તુરત વિખેરી જાય અને એકઠો ન થવા પામે માટેજ જગ્યાના બાંહાળાશ અને હવાનું આગમન પુરતાં રાખવાં જોઇએ. સુવાબલે આજારીના શરીરમાંથી શ્વાસ દ્વારા, ચામડી દ્વારા કફ, ઝાડો. પીસાબ અને ઉલટી દ્વારા. સાજા માણસના કરતાં વધારે મલીન પદાર્થ નીકલે છે અને તેથી હવા તુરત બગડવા સંભવ છે. એ પ્રમાણે હવા ન બગડે એટલાજ ખાતર, બારી જાળીની સગવડતા સાથે, દરદીઓના ખાટલા દરપીતાલમાં છેટે છેટે રાખવામાં આવેછે. તેમને અમુક અંતરે ન રાખતાં ખીચો ખીચ રાખવામાં આવે તો હવા બગડે છે, અને દરેક દરદી માટે એક હજાર ઘન ફુટ જગ્યા અગર ૧૫૦૦ ઘન ફુટ જગ્યા ઓછામાં ઓછી રાખવામાં આવે છે. પોતાના ખાનગી મકાનમાં પણ એજ પ્રમાણે આજારી માટે ૯૦૦ થી હજાર ઘન ફુટની જગ્યા જોઇએ એટલેકે સારી હવાવાળો ઓરડો જોઇએ. અને તેમાં બારી જાળી અને ઉઘલાં હોવાં જોઇએ. પવનની ધીમી લેહેરથી કશી હાની નથી. એટલુંજ નહી પણ ધીમો મધુરો પવન દરદ મટાડવામાં મદદગારછે. બહુ ટાઢો પવન અથવા ઘણા જોસ ભેર આવતો પવન સહન ન થઇ શકે તે માટે બારણા પાસે બરૂનો કે કપડાનો ચક રાખવો, સંચીવા; સુ- હવા.

ઝારો પેટપીડ, સોજા, શ્લેષ્મ અને તીક્ષ્ણ એટલે શરૂ થતી ખાસી એ દરદામાં ટાઢો પવન ન લાગવા દેવો અને જરૂર પડે તો એક સગડી બાજુ પર રાખી હવા જરા ગરમ થવા દેવી. રાત્રીએ પણ બારી બારણાં સઘળાં બંધ ન કરવાં.

(બ બીછાનું—કોઇપણ માણસ આજારી થતાં તેને તુરત થોડા ઘણા આરામની જરૂર છે—રંક કે રાય, ગરીબ કે ધનવાન, નોકર કે શેઠ—બાળક અથવા મોટું—ચોર કેદી કે શાહુકાર ગમે તે હોય તેને દરદના પ્રમાણમાં થોડા ઘણા આરામની જરૂર છે. એટલેકે તેને કામ કાજથી મુક્તિ મળવી જોઇએ. તેમ થવાથી દરદ વધે છે. બીમાર કેદી પાસે પણ મજુરી ન કરાવવી જોઇએ. અબોલ પ્રાણી જેમકે બલદ, ઘોડું ગધેડું ઊંટ હાથી લુલાં કે પાકેલા કાંધ કે ચાંદાં કે ભાઠા વાળાં હોય તેમને પણ ભાર ભરવો તે પણ ઘાતકી પણું છે. દરદીનું બીછાનું સ્વચ્છ અને સાદુ રાખવું. આરામ થવા માટે કીમતી બીછાનું અવશ્યનું નથી. ભોંય ઉપર સુવા દેવું નહી. હલકી કીમતનો પણ ખાટલો વાપરવો. અને તે ખાટલા કે પલંગની આસપાસ હાલી ચાલી શકાય એટલો માર્ગ રાખવો એટલેકે ભીંતને અટકીને ન રાખવો. સુતરની પાટીવાળો સાફ ખાટલો, અને મેલ કે માંકડ વગરનાં ગાંદલું અગર ગોદડાં અગર સેત્રંજી ચાલી શકે ખાટલાને બદલે લાકડાની પાટ વાપરી શકાય. પગનું હાડકુ ભાગેલું હોય તે માટે તો એવી લાકડાની પાટ ઉત્તમ છે. બીછાનું સ્વચ્છ જોઇએ; મેલ સુતર અને માંકડવાળાં જુનાં ગોદડાં વાપરવાં નહી. બાળક માટે સુતરની કે રેશમી પાટી ભરેલું પારણું કે ખાટલી ઠીક છે દિવસ અને રાતને માટે જૂદા જૂદા ખાટલો વાપરી શકાયતો વધારે સારૂં છે. અને બીછાનું તડકે રાખી હવામાં સુકવવાનું સહેલું થાય છે. અગાઉ બીમારીમાં વાપરેલાં કપડાં સાફ ધોએલાં ન હોયતો

આરામ.

પલંગ.

કદીપણ ન વાપરવાં. અને તે મચ્છરદાની રાખવી. બીમારનો પલંગ હલે ચલે એવો ન જોઇએ એટલે કે સ્થીર જોઇએ. અને જમીનથી આશરે દોઢથી બે ફુટ ઊંચો જોઇએ. ખાટલા નીચે શેક કદી ન રાખવો. એ બાબત શેકના વિશયમાં લખાએલ છે.

બીછાનું—ગાદલાં

ગાદડાં ત્રણ ચાર દિવસે તડકે રાખવાં, પાછ પરૂ વાળાં કપડાં તુરત કાઢી સાફ કરાવવાં. તેમને ઉના ઉકલતા પાણીમાં ધોઈ, ફીનાઈલના લોશનમાં ધોઇને સુકવવાં. બીછાનાની ચદ્દર કે ઓછાડ ન બગડે માટે ઓછાડની જગ્યાએ, ગાડીમાં જડવાનું રોગાનવાળું કાપડ કે લાલ રંગનું કપડું આવે છે તે પાથરવું. અને તેને પાણીના પોતાથી હમેશ સાફ કરવું. એ કપડાની ઘણી જાત છે તેમા દાણાદાર મોં વાળું રશીયન કપડું વધારે ટકાઉ અને સાફ હોય છે. બીછાનું.

(ક) પોશાક અથવાં કપડાં.—ગાજ ફલાનલ આજારીના પોશાક માટે ઉત્તમ છે. શરીર પૂરતું ઢંકાય તેવું, વજનમાં હલકું બનેતો ઉનનું અગર સુતરાઉ કપડ વાપરવું. કપડાની જાત કરતાં તે સાફ સ્વચ્છ હોવું જોઇએ એ વધારે જરૂરનું છે. માણસ આજારી થતાં તુરત તેનાં મેલાં કપડાં કાઢી નાંખવા અને સાફ વસ્ત્ર આપવાં અને તે બે ત્રણ દિવસે બદલાવવાં. પોશાક.

(ડ) દરદ ન છુપાવવું.—દરદને છુપાવવાથી અગર તેને માટે બેદરકાર રહેવાથી તે વધે છે. માટે તુરત ઇલાજ કરવો જોઇએ.

(એ) પ્રથમોપચાર—એટલેકે દરદ થતાં વેંત તુરતજ વૈદકી મદદ મળવા પહેલાં દરદીને આરામ આપવો, બીછાનું આપવું, હલકો પચી શકે તેવો ખેારાક આપવો હલકો જુલાબ આપવો, મેલાં કપડાં કાઢી નાંખવાં. સહન થઇ

શકે તો તુરત ગરમ પાણીથી નવરાવવું. જખમ હોયતો તેને તુરત સાફ કપડાનો પાટો બાંધવો ઇત્યાદિ. તુરત થવું જોઇએ એ ગૃહિણીને જાણવા જોગ છે. આંખના દરદીને અંધારામાં રાખી ગરમ જળે શેકી આંખને પડદો બાંધવો.

મળ મૂત્ર ઝીલવા માટે ખાસ બનાવેલાં વિલાયતી વાસણો મળે છે. તે હાજર ન હોય તો માટીનાં વાસણો જેમકે કુંડા કે હાથરી કે લોટો વાપરી શકાય. પીશાબ રાખવા માટે બને તો કાચની સીસી અગર તે ન જ મળે તો લોટો વાપરવો. બાજરીના બીછાના નજીક દેવદારની પેટીની એક બાજુમાં મોટું વીંધ પાડી તે નીચે કુંડું રાખી ઝાડા માટે વાપરી શકાય. એજ પ્રમાણે જ્યારે સુખસગવાળુ થવા ખાતર વીલાયતી જાજરૂ માટે બેઠકની પેટી (કમોડ] આવે છે તે મળી શકે તો વાપરવી. ઝાડા તથા પીશાબનું વાસણ જેટલી વખત ઝાડો કે પીશાબ કરવામાં આવે તે-ટલી વખત તુરત સાફ કરવું. તેમાં માટી ધૂળ અગર રાખ અગર એથી પણ ઉત્તમ વીલાયતી દુર્ગંધ નાશક ભુકી (ડી-સઈન્ફેકટન્ટ પાઉડર) આવે છે તે દરેક વખતે નાંખવી. સવારથી સાંજ સુધીનો મળ એકઠો કરવાથી ઘણી દુર્ગંધ થાય છે. દરદી જ્યાં ત્યાં ભોં ઉપર કે ભીંત ઉપર થૂંકે અને કફ કાઢે એ દેખાવ ઘણો ગંદો હોવા ઉપરાંત ભય ભરેલો છે. દરદીનું થૂંક પરૂ કફ જે ભોં અગર ભીંતને લાગેલું હોય છે તે થોડા વખતમાં સુકાઇ જાય છે અને તેની બારીક ભુકી થઇ હવામાં ઉડી શ્વાસમાં માણસના શરીરમાં દાખલ થાય છે. એ હકીકત આશ્ચર્ય જેવી લાગે પણ ખોટી નથી; નજીવી લાગે પણ મહત્વની છે. માટે દરદીનો કફ પરૂ ઝીલવા માટે રાખ ધૂળ, ચૂનો અગર ઉપર કહેલો દુર્ગંધ નાશક પાઉડર સમેત હાથરી વાપરવી. અને તે પદાર્થ તુરત દૂર નાંખવો. કેટલાએક રૂમાલમાં થૂંકે છે રૂમાલમાં કફ કાઢે

જ્યાં ત્યાં થૂંકવું નહી

કારણ કે

છે રૂમાલમાં નાક છીંકે છે એ પણ ખોટું છે ઝાડાની માફક માણસનો કફ વિષ્ટા રૂપ છે તે કપડામાં સંઘરવાથી હાનીછે. અગર તો કપડું તુરત બાળી નાખવું જો- એ અથવા આકરા ગરમ પાણીમાં સાફ ધોઇને તડકે રાખવું. સુગમતા ખાતર કફ ઝીલવા માટે કાગળના રૂમાલ જપાન તરફથી આવેછે તે સારા દેખાવડા હલકા અને સસ્તા છે એવા રૂમાલ આ દેશમાં પણ બની શકે એ કાગળના રૂમાલ ન મળે તો છેક હલકો ચીનાઇ કાગળ કફ લુછવા માટે વાપરવો. કાગળનો રૂમાલ કે ચીનાઇ કાગળ વપરાશ બાદ તુરત છેટે લઇ જઈ બાળી નાંખવો. હરકોઇ પ્રકારે કફ ભોંપર કે પથારી પર કે ભીંતપર ન પડવો જોઇએ. કદિ અકસ્માત પડે તો દૂર કરી ચૂનેથી સાફ કરવું.

રૂમાલનો ગેરઉપયોગ.

કાગળના રૂમાલ.

ભોં-શુદ્ધિ.

(જી) ખોરાક. (૧) દરદીને યોગ્ય ખોરાક આપવો જોઇએ. ઘણે ભાગે મંદગીમાં પ્રવાહી ખોરાક સેહેલાઈથી પચી શકે તેવો છે. તે માટે દૂધ દૂધની કાંજી, ચોખાની કે ઘઉંની રાબ, થુલી જવની રાબ ઇત્યાદિમાંથી ડાકટરની સલાહ પ્રમાણે આપવું. હરકોઈ જાતની પણ બીમારીમાં દૂધ અપથ્ય નથી. અને તે તુરત મળી શકે એવું છે. માટે ડાકટર હાજર ન હોય તોપણ દુધ અગર કાંજી આપવા કશી અડચણ નથી.

ખોરાક.

(૨) ખોરાક નિયમસર આપવો. ન ખાઇ શકે તો ચમચે ચમચે આપવો. વધારે પડતી આકરી મંદગી હોય અને જીભ સુકી લાગે તો દર બે કે ત્રણ કલાકે નવટાંકથી પાશેર જેટલું દૂધ આપ્યા કરવું. મુંઝારો અગર કમળાની બીમારીથી પણ દુધ આપવા કશી અડચણ નથી.

(૩) ખોરાક તાજો હલકો જોઇએ જેમ આરામ થવા માંડે તેમ તુરત ભારે અન્ન ન આપવું. દુધ તાજું અને ગળેલું અને ભેળસેળ વગરનું ચોખ્ખું જોઇએ. ગાય અગર

દર્દ મટેથી હલકો ખોરાક.

બકરીનું દુધ વાપરવાં. ભેંશનું દુધ નાના બાળક સિવાય મોટી ઊંમરના માટે વાપરી શકાય કેમકે મુકાબલે તે જરા ભારે છે.

(એચ) દવાનો ઉપયોગ. પીવાની કે લગાડવાની દ-વાનો ઉપયોગ વખતસર થવો જોઇએ. દવાઓ હમેશાં કાચના વાસણમાં રાખવી એ ઉત્તમ છે. કેમકે દવાની અં-દરના રસાયણી પદાર્થો ધાતુનાં વાસણને લગતાં દવા કસાઈ જાય છે અને ધાતુનો અંશ દવામાં આવે છે. ને વખતે હાની કરે છે. કાચ ઊપર તેવી અસર થતી નથી. કાચનું વાસણ ન મળી શકે તો રીઢું માટીનું પણ સારૂ વાસણ અગર પાંદડાનો દુનો કે પડીઓ વાપરવો. દવા પીવા માટે પણ કાચની પ્યાલી વાપરવી. બાળક માટે છીપની ચમચી અગર ચોખ્ખું રૂ દવામાં બોળી તેના ટીપાં મોઢામાં નાંખવાં. દવાનું વાસણ બુચથી કે લાકડાના ડટ્ટાથી બંધ કરવું કાગળ કે કપડાનો ડુચો એ કામ માટે ન વાપરવો. પીવાની અને બાહાર લગાડવાની દવા અલગ અલગ રાખવી. અને ન સણજાય તો તુરત ખુલાસો મેળવવો. રમતા બાળક અટકી ન શકે તેમ રાખવી જોઇએ.

(આઇ) મકાન શુદ્ધિ દરદ મટેથી દરદીએ વાપરેલાં ખાટલો, બીછાનું અને પહેરવાનાં કપડાં તુરત ધોવરાવી એ ચાર રોજ તડકે રાખવાં.

મકાનને વાળી ઝાડી ભોંતળીયા સહીત ચૂનો છંટાવવો ચેપી દરદો જેમકે સીલી ઓરી રતવા, ક્ષય ચેપા શ્લેષ્મ એ દરદો માટે તો ખાસ એ પ્રમાણે કરવું અને તે ઉપરાંત એક રતલ ડાંમર અને તેટલોજ ગંધક એક દાથરીમાં બાળી અદ્રમાં તેના ધુમાડો કરવી.

(જે) રોગોપશમન કાળ (દરદ મટયા પછી નબળાઇનો વખત) (convalescence)

દરદ મટેથી એકદમ નહી પચી શકે તેવો ખોરાક ન આપવો થોડા રોજ હલકો ખોરાક જારી રાખવો. એકાદ માસ કે પખવાડીયુ, અગર તો મોટા દરદ માટે છ માસ સુધી આરામની જરૂર છે. દરદ મટેથી થોડા વખત આરામ લેવાની બાબત આપણા દેશી લોક સમજતા નથી. કેટલીક વખત ટુંક પગારની નોકરીને લઇને અગર ધંધા અર્થે એ પ્રમાણે તુરત કામપર જવું પડે તોપણ થોડા આરામ અવશ્યનો છે બીમારી મટેથી સારી હવામાં થોડા વખત આરામ અને અમલચહેન કરવાનું ગભ શ્રીમતો અને ધનવાનો પણ યોગ્ય ન માને તો ગરીબ કંગાળોનો શું દોષ ! દરદ મટયા પછી પણ થોડા વખત નબળાઇ રહે ત્યાં સુધી હવા બદલ હલકો ખોરાક અને જુજ (ખોરાક પચે તેવી) મહેનત રાખવી તુરતમાં સાજા થએલા મનુષ્યો માટે સુધરેલા દેશોમાં ખાસ મકાનો સારી હવામાં બનાવેલાં હોય છે. તે ન હાજર હોય તો કોઇ સારી હવાવાલે ગામ જવું જોઇએ.

(કે) હવા બદલ – અમુક દરદોમાં હવા બદલથી સારૂં થાય છે. જેમકે ઝેરી તાવ, સંધીવા મરકી, ક્ષય. દમ, મરડો વિગેરે. જરા સુકી અને સ્વચ્છ હવા જેમકે સમુદ્રથી આશરે ૧૦ થા ૨૦ માઇલ છેટેની હવા ક્ષયના દરદી માટે સારી છે અગર તો ડુંગરની હવા ૧૫૦૦ ફીટ સુધી ઊંચાઇની ઠીક છે. દમના આજારી માટે તેમજ મુંઝારા માટે શરદ હવા સારી નથી. સંધીવા માટે જરા ગરમ હવા પસંદ કરવા જેવી છે.

(એલ) બાહ્યોપચાર—જેમકે બહાર લગાડવાની દવા, શેક, પોટીસ, બાફ શી રીતે આપવાં તે માટે અગાઉ દવાના પ્રકરણમાં લખાએલ છે. દરદીનો તાવ, ઝાડો પિશાબ. દુખાવો નિંદ્રા ઇત્યાદીની રોજ તપાસ અને નોંધ રાખવી.

ગૃહ વ્યવસ્થા.

મેહેતાજી—ગૃહ વ્યવસ્થા એટલેશું તે તમે જાણો છો?

રાધા—સરસામાન સંભાળવો અને મકાન તથા સામાન સાફ રાખવો મેલાં કપડાં કાઢી નાંખવાં માલ બગડવા દેવો નહી અને કરકસરથી વાપરવો એનું નામ ગૃહ વ્યવસ્થા.

મેહેતાજી—બરોબર છે સામાન કઈ કઈ જાતનો હોય છે?

કૃષ્ણા—દાણા દુણી ગોળ ઘી વિગેરે; કપડાં બીછાંનાં ઠામ વાસણ એ બધો સામાન કહેવાય.

મેહેતાજી—જે બાઇડી દાણો દુણી સાફ ન રાખે ને તેમાં એલ પડે ગોલ ઘી પણ વાસ મારે અને તેનાં ઠામ ઢાંકે નહિ, જેને ત્યાં વાસણ દુધનું સાફ ન હોવાથી દુધ વારંવાર બગડી જાય, પાણીનાં બેડાં મેલાં હોય અને તેને તળીએ મેલ હોય, જેનાં કપડાં મેલાં હોય અને છોકરાં ખસ ને ખરજવાં વાળાં હોય અને જે રોજ નહાય કે નવરાવે નહીં તે બાઇડી કેવી કેહેવાય?

રાધા—તે તો ફુવડ કહેવાય.

મેહેતાજી અનાજ ન બગડે માટે શું કરવું જોઇએ?

રાધા—વીણવું ઝાટકવું એરડીયું તેલ લગાડવું તડકે રાખવું ઢાંકવું અને તપાસ્યા કરવું તો ન બગડે.

મેહેતાજી—ગોળ ઘી સાકર ખાંડ માવો મીઠાઇ અને ફલ ફલાદિ કેમ રાખવાં જોઇએ?

કૃષ્ણા—ઢાંકીને સીંકા ઉપર રાખવાં જોઇએ નહીતર કીડી કે મંકોડા ચડે.

મેહેતાજી—કપડાં કેટલે દહાડે ધોવરાવવાં જોઇએ?

રાધા—મોડામાં મોડાં આઠ દિવસે; ધોવરાવવાનું ન બનેતો ઉકળતા પાણીમાં રાખી ચોળીને તડકે રાખવાં.

મેહેતાજી—જુનાં કપડાંનું શું કરવું ?

સીતા—બાવા સાધુને કે ગરીબને આપી દેવાં અગર બહાર ફેંકી દેવાં.

રાધા—એ તો ઠીક પણ તેમને ધોવરાવીને પડ કરીને ગોદડાં કરવામાં વાપરીએ તો ?

સીતા—એમ પણ થઇ શકે. પણ જે વસ્તુ નકામી બગડતી હોય તે આપી દેવી જોઇએ.

મેહેતાજી—સુવાનો ઓરડો કેવો જોઇએ ?

રાધા—થોડી પણ હવા આવે તેવો શાન્ત અને શીતળ જરા અંધારો જોઇએ.

મેહેતાજી—સ્ત્રીએ ક્યારે ઉઠવું ?

રાધા—સવારે ઘણી પહેલાં ઉઠવું

કોઈ વસ્તુમાં મંકોડા શાથી પડતા હશે ?

સાકર ગોળ ખાંડ કે ફુલનાં ઠામ ઉઘાડાં રહેતાં હોય તેથી.

મેહેતાજી—મંકોડા પડવાથી માલ કેવો થતો હશે ?

રાધા—કડવો ખાટો અને ગંધાય તેવો થાય છે. તેથી પેટમાં જીવડા ઝાડો કે ઉલટી થાય છે.

મેહેતાજી—કોઇને ત્યાં માંકડનું જોર વધારે હોય તો શું સમજવું ?

કૃષ્ણા—ખાટલા કે ગાદલાં ગોદડાં તડકે ન નાંખે તો તેમ થાય.

મેહેતાજી—કોઇને ત્યાં મચ્છર વધારે હોય તેનું કારણ શું હશે ?

લીલાવતી—જ્યાં ત્યાં પાણી ભરાઇ રહે, ખાલ મોરી કચ કચે ઢોરનું છાણ રકમબંધ પડતું હોય તો મચ્છર થાય.

મેહેતાજી—કાટ એટલે શું. તે કેમ થતો હશે વારૂ ?

શીતા—વાસણ મંજાય નહીં તેા વાસણને હવા લાગે એ-
ટલે કાટ થાય.

મેહેતાજી—અનાજ કે ઘી ગેાળ બગડવાનું કારણ શું ?

રાધા—દેખરેખની ખામી
ઢાંકણની ખામી
વળી માલ ખરાબ હેાય તેા પણ બગડી જાય.

મેહેતાજી—ભેજ એટલે શું ?

કૃષ્ણા—ભીનાશ. જે જમીન કે ભીંતેા પાણી પીવાથી ટાઢી
રહેતી હેાય તે ભેજ વાળી કહેવાય.

મેહેતાજી—ભેજમાં રહેવાથી શું થાય ?

રાધા—માથું દુખે સાંધા દુખે મન પણ નિર્મલ રહે.

મેહેતાજી—ગાદલાં ગેાદડાં ક્યારે તડકે રાખવાં ?

સીતા—બને તેા હમેશ નહીતર એકાંતરા અને તે પણ ન
બને તેા આઠ દિવસે તેા નક્કી રાખવાં

મેહેતાજી—કેાઇને ત્યાં કીડી મંકેાડા વધારે હેાય તેનું
કારણ શું ?

રાધા—જ્યાં ત્યાં મીઠાઈ વેરાતી હેાય તેથી

મેહેતાજી—રસેાઇનાં વાસણ અને જમવાના વાસણ કેવાં
જોઇએ ?

રાધા—જો તે માટીનાં હેાય તેા ફક્ત ધેાઇને સાફ રાખવાં
બાકી જો તે ત્રાંબા પીતળનાં હેાય તેા કલઇ કરાવવી

મેહેતાજી—કલઈ કરવાનું કારણ શું હશે

રાધા—કલઇ કરવાથી ધાતુની અસર અનાજમાં આવતી
નથી.

મેહેતાજી—કલઇ વગરના ઠામમાં રાંધે ને એ અનાજ ખ-
વાય તેા શું થાય ?

કૃષ્ણા—પ્રથમ તો તે સ્વાદ કડવું લાગે. અને કાટ પેટમાં જવાથી ઝેર ચડે. અને તેથી મરણ પણ થયાં છે માટે ત્રાંબા પીતળનાં વાસણને કલઇ વગર રસોઈ નાકે ખાવા પીવાના કામમાં લેવું નહીં

મેહેતાજી—દુધ શાથી બગડતું હશે ?

રાધા—કાતો તે મેલવાળું હોય અગર વાસણ બરોબર માંજેલ ન હોય અથવા તેને ઉકાળેલ ન હોય તો બગડે.

મેહેતાજી—માંકડ ન પડે માટે તડકે સામાન રાખવો તે સિવાય બીજો ઉપાયછે ?

રાધા—ઉનું પાણી રેડવું અગર નખીચું તેલ રેડવું એટલે નહીં પડે.

મેહેતાજી—મચ્છર ન થાય તે માટે શું કરવું ?

કૃષ્ણા—ખાબોચીયાં પુરવાં પાણીનો ભેજ ન થવા દેવો મિશ્રીત ધુપ વાપરવો તુલશીનો છોડ રાખવો.

મેહેતાજી—કોઇને ત્યાં ઊંદર વધારે હોય તો શું સમજવું ?

રાધા—દાંણા દુણી ઢંકાતાં નહી હોય એમ જાણવું.

મેહેતાજી—ઘર કેટલે મહીને છંટાવવું

રાધા—દર છ મહીને છંટાવવું અને ભોં તળીઆને પણ ચૂનામય કરી ચોવીસ કલાક પછી સ્વચ્છ કરવું.

મેહેતાજી—હવે સાતમા પાઠમાં ગૃહ સુદ્ધિ વિષેની કવિતા સાંભળી છે તેનો અર્થ કહું છું.

પ્રશ્નો.

વિષય યાદ રહેવા સારૂ દરેક સવાલને લગતી કવિતા બોલવા કહેવું.

૧. સ્ત્રી કેળવણી કેવી હોવી જોઇએ તે સંબંધે દેશાઇ અંબાલાલ સાકરલાલનો અભિપ્રાય ગાઇ બતાવો અને તેનો સાર સમજાવો.

૨. કન્યાશાળાઓમાં શિક્ષકો તરીકે ફક્ત સ્ત્રીઓજ હોવી જોઇએ કે કેમ ? આ બાબતમાં જસ્ટીસ રાનાડે શું કહે છે ?

૩. શાળામાં ભણનારી કન્યાઓને વરસમાં બે ચાર વખત રસોઇનું કામ શીખવવું જોઇએ કે કેમ ?

૪. ધર્મ સંબંધી ઉપદેશ ઘેર પોતાના માતા પિતા તરફથી મળવો જોઇએ કે નિશાળમાં ? હિન્દુ મુસલમાન સર્વે એકજ માબાપ–પરમેશ્વરનાં–છોકરાં છઇએ નહિ વારૂ ?

૫. સામાન્ય રીતે ઇશ્વરની સ્તુતિ નિશાળમાં બોલાય એ ઉત્તમ છે એથી વધુ ધર્મની કેળવણીનો યોગ્ય શિક્ષક માત પિતા છે એ ખરૂં કે ખોટું

૬. કોઇ પુરૂષ અને સ્ત્રી પરસ્પર પરણવા ચાહતા હોય અથવા તેમના માબાપ તેમના લગ્ન કરી આપવા ચાહતા હોય તો એમની ઉમર વચ્ચે કેટલો તફાવત આશરે જોઇએ ?

૭. બાળ લગ્ન ન કરવાનું કારણ શું તે ગાઇ બતાવો

૮. કેટલાએક સુધરેલા દેશોમાં સ્ત્રી પુરૂષ પુખ્ત ઉમરે પરણે છે અને આ દેશમાં ઘોડીયામાંથી પરણે છે અથવા જન્મ પહેલાં પરણવાનું મુકરર કરે છે એ રીવાજ સારો છે. જવાબ ના.

૯. વિદ્યાભ્યાસીને માટે ગૃહસ્થાશ્રમ પસંદ કરવા જેવો છે ? ગાઇ બતાવો.

૧૦. હાલ કન્યાશાળાઓમાં જે વિષયો શિખવાય છે તેમાં કયા કયા વિષયોની ખામી છે તે તમે કહી શકશો ?

૧૧. સ્ત્રી પુરૂષનાં લગ્ન કરતા પહેલાં તે બન્ને નિરોગી છે એવી ખાત્રી કરવામાં સારૂં છે કે કેમ ? જવાબ ગાઇ સંભળાવો.

૧૨. ધવરાવ્યા પછી બાળકને નિદ્રા કરવા દેવી જોઇએ કે કેમ ?

૧૩. બાળક માટે પારણું વધારે સારૂ શા માટે કહ્યું છે.

૧૪. બાળકને માતાએ અગર આવે ભેલું સુવાડવાથી કાંઇ હરકત હોય તો ગાઇ બતાવો.

૧૫. બાળકને શી રીતે નવરાવવું તે ગાઇ બતાવો.

૧૬. બાળકને કેટલી વાર સુધી પાણીમાં રાખવું તે બોલો.

૧૭. બાળકને ચામડીના દરદ વિશે કઇ કઇ દવાના પાણીથી નવરાવી શકાય તે પ્રયોગ સહીત સંભળાવો.

૧૮. બાળકનું શરીર સૂકે વસ્ત્રે શા માટે લુછવું ?

૧૯. રાતે સુતા વખતે બાળકની સામાન્ય માવજતના બે ઉપાય બોલો.

૨૦. બાળકનાં ચેપી દરદોનાં નામ ગાઇ બતાવો.

૨૧. કઇ કઇ વસ્તુઓ મારફત ચેપ ફેલાય છે, તે કોઇ ગાઇ બતાવશો ?

૨૨. જે જમીન ઉપર બાળકનું કે મોટા માણસનું મુતર. ઝાડો કફ ઉલટી પડી રહે તે જમીન શી રીતે અને શા માટે સાફ કરવી.

૨૩. ચેપ નાશક સામાન્ય સાધનો કયાં છે.

૨૪. કાન શી રીતે વીંધવા.

૨૫. સોય તપાવવું અને પછી ઠંડી થયે વાપરવાનું લખ્યું છે તેનું કારણ બોલો.

૨૬. કાન વીંધાવા પછી તેને શું લગાડવું.

૨૭. ધાનું તેલ હાજર નો હોય તો શું કરવું.

૨૮. શીળી કાઢવાનું કામ કેણે શોધ્યું.

૨૯. કેટલી ઉમરે શીળી કઢાવવા જોઇએ શી રીતે કઢાવવાં.

૩૦. શીળી કઢાવવાથી શું ગુણ છે.

૩૧. શીળી કઢાવવા માટે ચેપ કેવો હોવો જોઇએ.

૩૨. ચેપ આપનારૂં બાળક કયા દરદથી ખાસ રીતે મુક્ત જોઇએ.

૩૩. શીશીનાં ચેપ આવે છે તે સારો કે એક હાથથી બીજા ? હાથ પર અપાય છે તે ?

૩૪. બાળકની નઠારી ટેવો વિશે કાંઇ જાણતા હો તે બોલો.

૩૫. બાળકની કેળવણી માટે કવિતા બોલો.

૩૬. રાતે ઘાસલેટ તેલથી લખવાનું કામ શા માટે ન કરવું.

૩૭. જે નદી કે ઝરો વહેતો ન હોય તો તેનું પાણી પીવાય કે નહીં ?

૩૮. વેહેતા જળમાં અને સ્થિર જળમાં શું તફાવત છે.
૩૯. નદી કે ઝરામાં કે કુવા નજીક ઝાડો પીશાબ કે કચરો નાખવો એ પાપી કામ છે નહીં વારૂ !
૪૦. ડટાણુખાલ કુવાથી કેટલે છેટે હોવા જોઇએ !
૪૧. પાણીમાં કચરો હોય છે દુર કરવાના ઉપાયો.
૪૨. પાણીમાં ફટકડી શી રીતે શા હિસાબે નાંખવી તે કહેશો !
૪૩. કોલેરાના સમયમાં પાણી ઉકાળીને વાપરવાનું કહેલું છે. પાણી શી રીતે ઉકાળવું તે કહેશો !
૪૪. પાણી ઉકળવા ઉપરાંત તેને શુદ્ધ કરવા માટે બીજી રીત તેમા પોટાશ પરમેન્ગનાસ ઉમેરવાની છે તેનું પ્રમાણ બતાવો.
૪૫. ફિલટર એટલે શું.
૪૬. સારી જાતના બે ફીલટરના નામ બોલો.
૪૭. ખરાબ પાણીથી કયા કયા દરદો થાય છે તે બોલો,
૪૮. ખરાબ દુધમાં શું હોયછે.
દુધ ઉપરાંત તેમાં પાણી, કચરો અને સર્વથી ખરાબ કોઇ કોહાતી વસ્તુ કોહાતો મેલ કે ઝાડા અને સર્વથી વધારે ખરાબ તો માણસના પીશાબનું મિશ્રણ.
૪૯. ખરાબ દુધથી થતાં દરદોનાં નામ
૫૦. દુધ શી રીતે વાપરવું,
૫૧. દુધ શુદ્ધ શી રીતે થઇ શકે.
૫૨. ઘરનું તળીયું શરીયામ-રાહદારી રસ્તાથી કેટલું ઉંચું રાખવું. શા માટે એ પ્રમાણે કરવું.
૫૩. અમુક જાતના ધુપથી હવા સુધરેછે, તેના નામ બોલો (ગંધક, ડામર, કપુર, લોબાન, લીંબડો, સુખડ).
૫૪. ચણતર માટે ઉત્તમ પદાર્થ કયો છે? શા માટે?
૫૫. ભોં તળીએ પથ્થરની લાદી અગર છો કરવાનું કારણ શું?
૫૬. જેવડું ઘર તેવડું અગર તેથી મોટું આગણું રાખવાનું કારણ જાણોછો!
૫૭. અજવાળું અને તડકાથી શું ગુણ છે.
૫૮. આંગણાનું મુખ કઇ દિશામાં અને શા માટે તેમ રાખવું!

૫૯. ઘરના દરેક આશામી માટે ઓછામાં ઓછી ચોરસ અને ઘનફુટ કેટલી જગ્યા જોઇએ?

૬૦. બારી બારણાં અને ડબલાનો ઉપયોગ બતાવો.

૬૧. રાતે સુતી વખતે કોઇ માણસ સુવાના ઓરડાનાં બધાં બારી બારણાં બંધ કરી, અંદર સગડી કે દીવો રાખે તો તેથી કઇ જાતનો ભય રહેછે?

૬૨ એ ભય થવાનું કારણ બતાવો.

૬૩ દટાણ ખાળ એટલે શું

૬૪ તે કેટલે અંતરે સાફ કરવા જોઇએ,

૬૫ માણસોના ઝાડા પેશાબનો ઉત્તમ ઉપયોગ શો છે.

૬૬ આ દેશમાં સામાન્ય રીતે હમેશ સાફ થઇ શકે તેવો પોખરો મળ મૂત્ર માટે ઉત્તમ શા માટે છે.

૬૭ શૌચસ્થાનની ભુમિમાં ભેજ ન થાય માટે શું કરવું.

૬૮ ગામ બહાર ખેતરમાં માણસો કુદરતી હાજત માટે જતા તો તેમને સ્થળ મુકરર કરી આપી તે જગ્યાની વિષ્ઠાનો ઉપયોગ બતાવો.

૬૯ ઘરના મલિન પદાર્થોનાં નામ બોલો.

૭૦ ઘરને કેટલે કેટલે મહિને ચુનો છંટાવવો જોઇએ.

૭૧ ઘરમાં થુક પર ઉલટી કે ઝાડો જમીન ઉપર પડેલ હોય તો તેને શી રીતે શુદ્ધ કરી શકાય?

સમાપ્ત.